A person is walking away from the camera on a snow-covered path. To the right of the path is a metal railing. In the background, there are trees and a building, all covered in snow. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

## Liikunnan edistäminen asemakaavoituksessa: koulutusmateriaalia korkeakouluopiskelijoille

Diplomityö  
Oulun yliopisto  
Arkkitehtuurin yksikkö  
Yhdyskuntasuunnittelu  
Noora Kela

## Tiivistelmä

Diplomityö on käytännön kokeeseen perustuva selvitys siitä, millaista koulutusmateriaalia ja tausta-aineistoa liikunnan ja kaavoituksen yhtymäkohdasta on mahdollista ja hyödyllistä tuottaa. Tavoitteena on koota, testata ja kehittää materiaalia sellaisille korkeakouluopiskelijoille, jotka saattavat työelämässään vaikuttaa liikunnan olosuhteisiin asemakaavoituksessa oman alansa asiantuntijoina.

Tavoitteen toteutumista varten työssä määritellään ensin, millaisiin ympäristöihin asemakaavoituksella yleensä vaikutetaan, kerrotaan liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutuksista ja kootaan yhteen sellaisia liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä, joihin asiantuntijat voivat kiinnittää kaavaprosessissa huomiota. Tämän jälkeen lähtötietojen pohjalta muodostetaan materiaalipaketti, joka koostuu kolmesta teemasta: liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteet, kaavoitus ja käytännön esimerkit.

Työssä kartoitetaan koeryhmän toiveita materiaalien sisällöstä ja esitysmuodosta. Tavoite toteutetaan toimintatutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Ensin arvioidaan lähtötilanne ja kerätään tausta-aineisto, jonka pohjalta koostetaan ehdotus koulutusmateriaaleista. Tämän jälkeen materiaalit esitellään koyleisölle, jolta kerätään palautetta. Materiaaleja kehitetään saadun palautteen perusteella.

Diplomityö osoittaa, että koeryhmä koki ehdotettujen materiaalien sisällön soveltuvan koulutuskäyttöön etenkin kaavoitusta vähemmän käsitteleville aloille. Materiaalien koettiin olevan selkeitä ja sopivan visuaalisia, mutta joiltain osin hieman suppeita. Erityisen hyödyllisiksi koettiin eri teemoihin jaotellut esimerkkikohteet, joita toivottiin myös lisää. Materiaaleja täydennettiin esitettyjen toiveiden mukaan ja julkaistiin verkossa, jossa ne ovat opettajien ja opiskelijoiden vapaasti käytettävissä ja muokattavissa.

Liikunnan edistäminen asemakaavoituksessa:  
koulutusmateriaalia korkeakouluopiskelijoille

Diplomityö

Pääohjaaja: professori Tarja Outila  
Ohjaaja: tutkijatohtori Leena Soudunsaari



## **Abstract**

This Master's thesis researches what kinds of study and background materials might be practical and useful to produce on the combined topic of town planning and physical activity. The aim of the study is to create, assess and develop study materials intended for students who may influence the circumstances of physical activity in town planning as professionals of their field after graduation.

In order to achieve the goal of the thesis, it is necessary to first review the types of environments which one can affect by means of town planning, to discuss the effects of physical activity and inactivity, and to gather knowledge on attributes which may affect physical activity and which can be taken into account in the process of urban planning. This information is utilised in creating a collection of materials, which consists of three themes: environmental attributes which affect physical activity, basic principles of town planning in Finland and case examples.

A sample group was engaged in order to survey the participants' wishes on covered topics and the format of the materials. The evaluation process was carried out by means of action research. The first step was to establish the starting point and gather information, based on which a template of materials was compiled. The materials were then presented to a test audience who were asked to give feedback on them. The materials were then refined based on the group's input.

The Master's thesis shows that the test audience felt that the materials are especially suited for fields in which town planning is not currently discussed much. The materials were thought of as easy to understand and adequately visual, though slightly brief on some topics. The participants felt that the themed real life examples were especially useful and wished for more of them. The materials were enhanced and published online, where they are freely available for students and teachers, whether they wish to utilise them as they are or modify them in some way.

Promoting physical activity in town planning:  
Study materials for students in higher education

Master's Thesis

Thesis supervisors: Tarja Outila, Professor  
Leena Soudunsaari, Post-Doctoral Researcher



Liikunnan edistäminen asemakaavoituksessa:  
koulutusmateriaalia korkeakouluopiskelijoille

Diplomityö

Oulun yliopisto

Arkkitehtuurin yksikkö

Yhdyskuntasuunnittelu

Noora Kela

Pääohjaaja: professori Tarja Outila

Ohjaaja: tutkijatohtori Leena Soudunsaari

Toukokuu 2019

## Alkusanat

Diplomityöni aiheen pariin pääsin Oulun yliopiston arkkitehtuurin yksikön Liikuntaan kannustavat elinympäristöt -projektin (LIIKE) kautta. Projektia rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö, ja yhteistyötä tehdään lisäksi ympäristöministeriön ja Suomen Latu ry:n kanssa. Hanke pyrkii lisäämään kansalaisten, suunnittelijoiden ja päätöksentekijöiden tietoisuutta liikunnalle suotuisista elinympäristöistä ja parantamaan erilaisten liikuntatoimijoiden valmiuksia osallistua kaavoitukseen. Hankkeen puitteissa luotiin opiskelumateriaalia ja tausta-aineistoa eri alojen asiantuntijoille, joiden työssä omin voimin liikkumisen teema esiintyy ja jotka voivat omalla asiantuntijaroolillaan vaikuttaa liikunnan olosuhteiden kehittymiseen kaavoituksessa tai tuoda esiin siihen liittyviä näkökulmia kuten terveyden edistämisen. Liityin projektiin syksyllä 2018 tuottaakseni tällaista materiaalia, ja osuuteni valmistui keväällä 2019.

Haluan kiittää työn pääohjaajaa professori Tarja Outilaa ja ohjaajaa yliopisto-opettaja, tutkijatohtori Leena Soudunsaarta antamastanne ajasta ja sinnikkästä ohjauksesta kohti lopullista työtä. Kiitos myös kaikille läheisilleni ja ystävilleni kannustavista sanoista ja läsnäolosta.

# Sisällysluettelo

Alkusanat .....	5
Sisällysluettelo .....	6
1 Johdanto .....	9
1.1 Työn tausta ja tavoitteet .....	9
1.2 Työn pääkäsitteet ja aiheen rajausta .....	10
1.2.1 Liikunta .....	10
1.2.2 Liikunta rakennetussa ympäristössä .....	12
1.2.3 Kaavoitus .....	13
1.2.4 Korkeakouluopiskelijat tulevana asiantuntijoina .....	16
1.2.5 Koulutus .....	19
1.3 Työn rakenne .....	22
2 Lähtökohdat ja menetelmä .....	25
2.1 LIIKE-hankkeen esiselvitys ja kysely koulutustarpeista .....	25
2.2 Toimintatutkimus .....	30
3 Liikunnan merkitys ja sen edistämisen keinoja .....	33
3.1 Liikunnan suorat ja välilliset vaikutukset yksilölle ja yhteiskunnalle .....	34
3.1.1 Liikkuminen terveyden ja hyvinvoinnin perustana .....	34
3.1.2 Liikkumistottumusten taloudellisista vaikutuksista .....	36
3.2 Liikunnan edistämisen keinoja ja haasteita .....	37
3.2.1 Eri ihmisryhmien tarpeiden huomioiminen .....	38
3.2.2 Vuodenaikojen ja sään vaikutus liikkumiseen .....	43
3.2.3 Liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä .....	45
3.2.4 Asiantuntijoiden vaikutus ympäristön ominaisuuksiin .....	51
3.3 Esimerkkikohteita liikunnan olosuhteista .....	53
4 Tutkimuksen toteutus: koulutusmateriaalien koostaminen ja koekoulutuksen järjestäminen ...	59
4.1 Työvaiheet ja hankkeen työntekijöiden vastuunjako .....	59
4.2 Koulutusmateriaalien koostaminen .....	60
4.3 Koekoulutuksen järjestäminen .....	64
4.3.1 Osallistujien kutsuminen .....	65
4.3.2 Pilottikoulutuksen toteutus .....	66
4.3.3 Palautteenkeruu .....	69

5	Tutkimuksen tulokset: arvio koulutusmateriaaleista ja tutkimusprosessista sekä materiaalien jatkokehitys .....	71
5.1	Palautteen sisältö .....	71
5.2	Arvio koekoulutuksen onnistumisesta .....	74
5.3	Materiaalien kehittäminen käytännön kokemuksen ja palautteen perusteella .....	78
5.4	Tutkimusprosessin arviointi .....	81
6	Yhteenveto .....	87
	Lähteet .....	91
	Liitteet .....	96



# 1 Johdanto

Elinikäinen liikunta on aiheena ajankohtainen – ei vähiten siksi, että sillä on positiivisia vaikutuksia niin yksittäisille henkilöille kuin yhteiskunnallekin. Lähes kaikki osapuolet voivat hyötyä liikunnan lisäämisestä elämänsä aikana. (Valtioneuvosto, 2018; Vasankari et al., 2018) Diplomityössä tartutaan tämän tavoitteen edistämiseen kaavoitukseen vaikuttavien ihmisten koulutustarpeita selvittämällä.

Diplomityön alussa kerron lyhyesti työn lähtökohdat, tavoitteet sekä pari sanaa sen toteutuksesta ja esittelen työn olennaisimman terminologian. Johdannon aikana perustelen miksi eri asiantuntijaryhmien tietopohjaa kannattaa hyödyntää kaavoituksessa, kun käsitellään liikunnan olosuhteita kaupunkiympäristöissä, ja kuinka kyseiset asiantuntijaryhmät saattaisivat hyötyä tästä aiheesta järjestetystä koulutuksesta ja vapaasti saatavilla olevista koulutusmateriaaleista.

## 1.1 Työn tausta ja tavoitteet

Diplomityön taustalla on Oulun yliopiston arkkitehtuurin yksikössä toteutettava Liikuntaan kannustavat elinympäristöt (LIIKE) -hanke, jonka tavoitteena on lisätä kansalaisten, suunnittelijoiden ja päätöksentekijöiden tietoisuutta liikunnalle suotuisista ja liikuntaan kannustavista elinympäristöistä sekä niiden merkityksestä terveydelle ja pyrkiä parantamaan erilaisten liikuntatoimijoiden valmiuksia osallistua kaavoitukseen (Liikuntakaavoitus.fi). Oma työni koskee näistä ihmisryhmistä erityisesti kaavoitusprosessiin erikseen kutsuttavia osapuolia – esimerkiksi eri alojen suunnittelijoita ja sellaisia kullekin kaavoitusprojektille olennaisia toimijoita, joilta pyydetään tapauskohtaisesti heidän alansa pohjautuva mielipide. Erityisenä kohderyhmänä ovat kyseisten alojen opiskelijat ja heitä kouluttavat ihmiset.

Hankkeessa keväällä 2018 toteutetun kyselyn mukaan eri opiskelualoilla tarjolla olevien kaavoitusta ja liikuntaa samassa yhteydessä käsittelevien opintojaksojen määrä ja painotus vaihtelevat. Kyselyssä kävi ilmi, että aihetta sivutaan useilla aloilla, mutta sitä käsitellään enimmäkseen pinnallisesti toisten teemojen kylkiäisenä tai ei käsitellä lainkaan. Kyselyyn vastanneet ihmiset kokivat, että he saattaisivat hyötyä alallaan aiheeseen liittyvästä koulutuksesta ja koulutusmateriaaleista. Diplomityön lähtökohta pohjautuu hankkeen kyselyssä havaittuihin tarpeisiin ja toiveisiin.

Diplomityön tavoitteena on esitellä tiiviissä muodossa liikuntaan kannustavien elinympäristöjen ominaispiirteitä ja niiden nivoutumista yhdyskuntasuunnitteluun sekä kirjallisessa työssä että hankkeen verkkosivuilla julkaistavien materiaalien keinoin, jotta kaavoitukseen vaikuttavien eri ammattiryhmien edustajien olisi helpompi tunnistaa näitä piirteitä ja omia vaikutusmahdollisuuksiaan. Tavoitetta pyritään edistämään LIIKE-hankkeen sivuilla vapaasti saatavilla olevien materiaalien avulla, jotka muodostavat erilaisia pieniä aihekokonaisuuksia. Materiaalien on tarkoitus sopia sekä strukturoituihin opetustilanteisiin että itseopiskeluun ja täydennyskoulutukseen. Eri ammattiryhmien



edustajille esitellään esimerkkejä ympäristön liikuntaa tukevista ominaispiirteistä sekä yhdyskuntasuunnittelun käytänteistä ja kaavoitusprosessista. Tavoitteena on auttaa materiaaleja ja koulutusta hyödyntäviä ihmisiä vastaamaan esimerkiksi seuraavanlaisiin kysymyksiin: Millaiset ympäristön piirteet yleensä edistävät omaehtoista liikkumista? Mitkä piirteet haittaavat sitä? Mitkä kaavamerkinnot ovat erityisen tärkeitä liikunnan ja liikkumisen kannalta? Milloin kaavoitusprosessiin on mahdollista vaikuttaa?

Diplomityön puitteissa koulutusmateriaaleista tuotetaan yksi ehdotus. Laadun varmistamiseksi työhön kuuluu koulutuksen testaaminen pienellä määrällä koehenkilöitä, joiden mielipiteitä havainnoidaan koulutuksen aikana ja joilta kerätään palautetta materiaalien sisällöstä ja esitysmuodosta, koulutuksen sujumisesta sekä muista mahdollisesti esiin tulleista asioista. Pilottikoulutuksesta saadut kokemukset kirjataan työn lopputuloksiin. Työssä kerrotaan, kuinka materiaaleja päivitettiin annetun palautteen pohjalta. Palautteesta voidaan tehdä päätelmiä siitä, millaista tietoa kyseisten alojen asiantuntijat kaipaavat ja mistä he voisivat omasta mielestään hyötyä. Lopputuloksena on hankkeen verkkosivuilla julkaistava paranneltu ehdotus muutamia aihealueita sisältävästä koulutuksesta, jonka osia eri asiantuntijaryhmät voivat hyödyntää työssään joko suoraan tai materiaaleja muokaten, sekä kirjallinen raportti prosessin etenemisestä. Materiaaleja on mahdollista kehittää jatkossa sekä kerätyn aineiston että mahdollisten tulevien koulutustilaisuuksien pohjalta.

Diplomityön päätelmät ja tulokset esitetään kirjallisessa muodossa. Kirjallisen osuuden tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin: Minkälaisista asiakokonaisuuksista eri alojen edustajat saattaisivat mielestään hyötyä? Kuinka sopiviksi pilottikoulutukseen osallistuneet henkilöt kokivat ehdotetut aiheet ja esimerkkimateriaalit? Mihin suuntaan materiaaleja kannattaa muokata omien havaintojen sekä osallistujilta saadun palautteen perusteella?

## 1.2 Työn pääkäsitteet ja aiheen raja

Koska liikunnan olosuhteisiin vaikuttaminen kaavoituksen keinoin on laaja ja vaikeasti määriteltävä aihe, on sitä syytä rajata. Avaan seuraavaksi muutamia työssä säännöllisesti esiintyviä käsitteitä ja niiden yhteyttä toisiinsa. Työn kantava teema on liikunta, joten aloitan selittämällä mitä sillä ja sen eri alatermeillä tarkoitan.

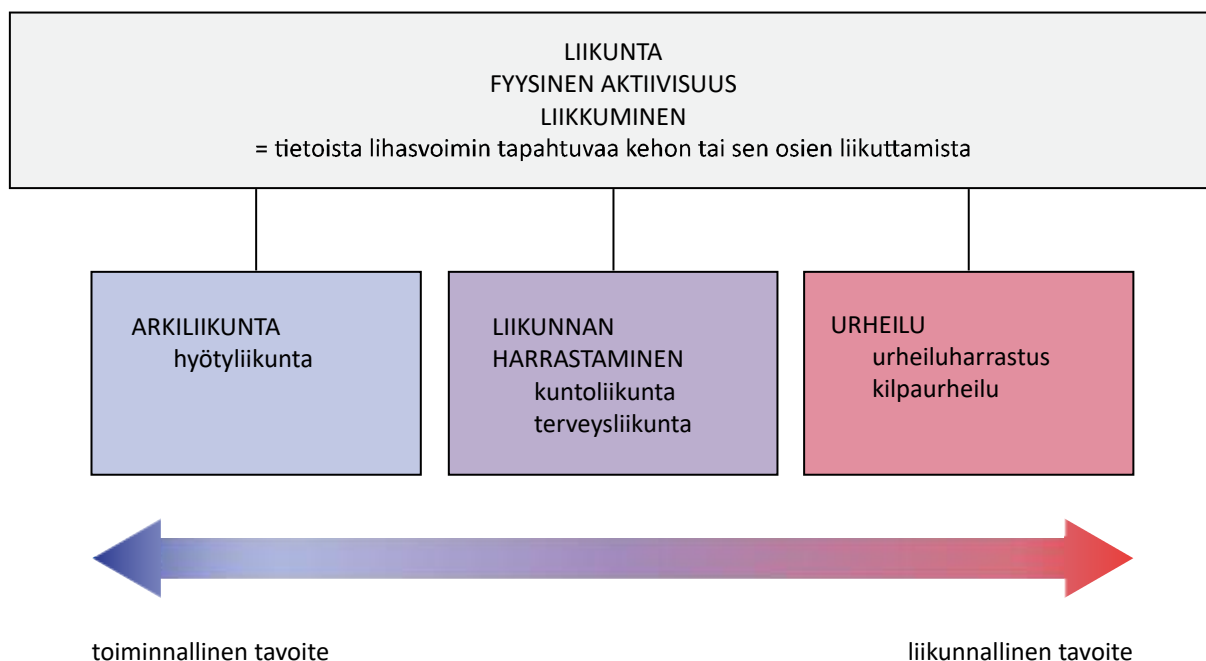
### 1.2.1 Liikunta

Diplomityössä *liikunnalla* tarkoitetaan sellaista kehon liikuttamista, joka tapahtuu lihasvoimin ja tietoisesti (ks. kuva 1 liikunnasta ja sen alatermeistä). Liikunta on ”tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtäviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä” (Vuori, 2010, s. 18). *Fyysinen aktiivisuus* kattaa ”kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lisäävän toiminnan” (Vuori, 2010, s. 19). *Liikkuminen* on liikunnan tavoin tietoista fyysistä aktiivisuutta, jossa

henkilö liikkuu tai liikuskelee oman kehonsa avulla tai apuvälinettä käyttäen, mutta se ei terminä sisällä elämysten tai harrastamisen aspektia (Vuori, 2010, s. 19–20). Vaikka Kielitoimiston sanakirja (2018) määrittelee liikunnan ”[liikkumisena, varsinkin] mielihyvää tuottavana ja fyysistä kuntoa ylläpitävänä toimintana”, diplomityössäni käytän sen laajempaa merkitystä *fyysisen aktiivisuuden* tai *liikkumisen* rinnalla: liikunnan ei tässä tapauksessa ole välttämätöntä tuottaa mielihyvää tai tavoitella sen kokemusta (ks. kuva 1, jossa liikunnan käsitteet on esitetty kaaviona).

*Terveydellä* tässä työssä tarkoitetaan ”[sellaisia ominaisuuksia ja niiden yhdistelmiä], jotka edistävät yksilön ja lajin elämän säilymistä ja elämän perustehtävien suorittamista” sekä ”[kykyä] kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia” (Vuori, 2010, s. 21). Ihmisen *kunto* on suhteellinen käsite, joka merkitsee elimistön vallitsevaa tilannetta suhteessa lähtö- tai tavoitetilaan: pystyvätkö elinjärjestelmät tuottamaan halutun vasteen liikuntasuorituksessa, kun huomioidaan ihmisen synnynnäiset ja hankitut ominaisuudet? (Vuori, 2010, s. 20–21)

Terveysvaikutuksiin tähtäävää liikuntaa kutsun *kunto-* tai *terveysliikunnaksi* tai *liikunnan harrastamiseksi*. Tavoitellut vaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. Liikkumisen tulisi olla toteutettavissa pienin haitoin ja riskein, jotta mahdolliset haitat eivät kumoa hyötyjä. Terveydelle suotuisia vaikutuksia voi seurata myös muunlaisesta liikkumisesta. Kuntoilun lisäksi ihmiset saattavat liikkua arjessaan, työssään tai vapaa-ajallaan esimerkiksi paikasta toiseen siirtyessään tai virkistäytymis- tai harrastusmielessä ilman terveysvaikutustavoitteita. (Vuori, 2010, s. 17–21)



Kuva 1. Diplomityössä esiintyvät liikunnan käsitteet. Ylimmässä laatikossa on esitetty kolme kattotermiä, joiden alle muut alakäsitteet sijoittuvat. Työ painottuu erityisesti kaaviossa vasemmalle sijoittuviin liikunnan teemoihin, eli arkiliikuntaan ja liikunnan harrastamiseen.

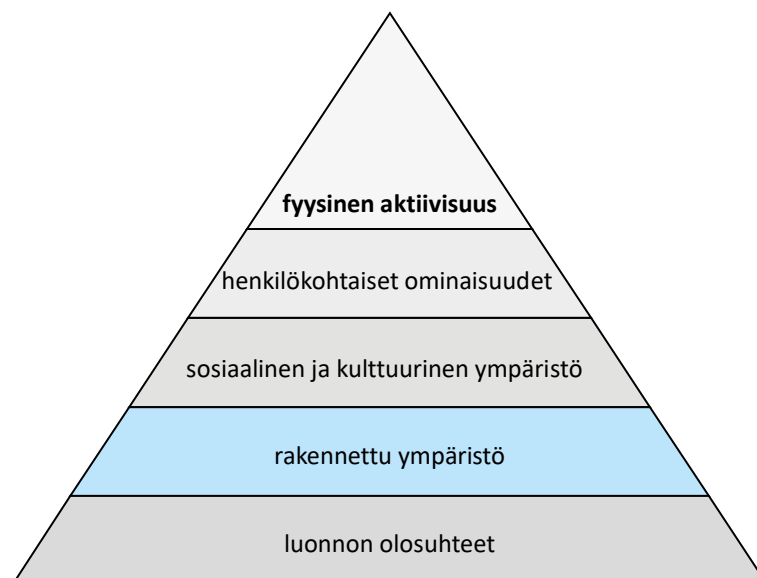
*Arkiliikunta* merkitsee arkielämän toimiin liittyvää liikuntaa sekä muuta omatoimista aktiivisuutta arjessa. *Hyötyliikunta* on sellaista arkiliikuntaa, josta on jonkinlaista mitattavissa olevaa hyötyä. Esimerkiksi työmatkojen kulkeminen jalkaisin tai pyörällä, siivoaminen ja puutarhanhoito ovat hyötyliikuntaa.

*Urheilu* tarkoittaa tässä työssä liikuntaa ja muuta ruumiillista toimintaa, jota harjoitetaan sääntöjen mukaan ja usein kilpailullisissa olosuhteissa tai kilpailullisin tavoittein (Kielitoimiston sanakirja, 2019).

Liikunnan olosuhteisiin on mahdollista vaikuttaa liikennesuunnittelun keinoin, mutta *liikenne* ei tässä tapauksessa ole sama asia kuin liikunta tai liikkuminen. *Liikenne* viittaa henkilöiden ja tavaroiden siirtämiseen paikasta toiseen, mikä voi tapahtua kulkuneuvolla tai lihasvoimin; tämä ei ole *liikunnan* ja *liikkumisen* perimmäinen tarkoitus, vaikka se voi olla niiden oheisseuraus. Liikunnassa ja liikkumisessa olennaista on lihasvoimin tuotettu liike, siinä missä liikenteessä olennaista on siirtyminen.

### 1.2.2 Liikunta rakennetussa ympäristössä

Diplomityössä käsitellään sellaista liikuntaa, joka toteutuu asemakaavoitetussa ympäristössä. Yhdyskuntarakenne vaikuttaa voimakkaasti siihen, kuinka ihmiset pystyvät hyödyntämään ja haluavat käyttää elinympäristöään (ks. kuva 2, jossa on esitetty fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia seikkoja). Liikuntaa mahdollistaviin ja sitä tukeviin ympäristöihin on mahdollista vaikuttaa kaavoituksella. Suunnittelun vaikutus näkyy erityisesti urbaaneissa ympäristöissä ja keskustamaisilla yhtenäisesti asemakaavoitetuilla alueilla. Fokus on erityisesti ulkotiloissa. Sisätilat ja sisäliikunta rajataan työn ulkopuolelle.



Kuva 2. Henkilön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat monet asiat: luonnon olosuhteet, rakennettu ympäristö, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät sekä henkilökohtaiset ominaisuudet. Tässä työssä käsitellään rakennetun ympäristön roolia ja suunnittelua suhteessa ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen. Kuva on mukautettu Dahlgrenin (1995) kaaviosta, joka on esitetty WHO:n julkaisussa (Edwards & Tsouros, 2006).

Liikunnan olosuhteita tarkastellaan siis asemakaavoitetuilla alueilla asuvien ihmisten kannalta. Eri ihmisryhmillä on luonnollisesti toisistaan eroavia tarpeita, joita käsitellään tarkemmin luvussa 3.2.1. Erityistä huomiota on kiinnitettävä nuorimpaan ja vanhimpaan väestönosaan sekä heihin, joilla on liikunta-, aisti- tai muita rajoitteita, sillä heille soveltuva ympäristö todennäköisesti sopii liikunnan kannalta myös sellaisille henkilöille, joilla ei ole erityisiä rajoitteita.

Eri liikkumistavat ja harrastukset asettavat myös omat vaatimuksensa ympäristölle. Kävelijälle olennaisia piirteitä voivat olla etäisyys, käveltävän pinnan laatu ja reitin viihtyisyys. Samoilla kriteereillä ympäristöä saattaa arvioida myös pyöräilijä, kun taas tietyn harrastuslajin edustajat arvioivat liikkumisen olosuhteitaan kyseisen lajin näkökulmasta.

### 1.2.3 Kaavoitus

Kaavoituksen avulla suunniteltavissa olevat ihmisten elinympäristön piirteet vaikuttavat tapaan, jolla sitä voidaan käyttää liikuntaan ja liikkumiseen. Suomen kaavajärjestelmä on hierarkkinen ja sisältää nykyisellään kolme kaavatasoa: maakunta-, yleis- ja asemakaavan. Maakuntakaavassa voidaan osoittaa kuntien välisiä liikuntareittejä ja maakuntien strategisesti tärkeitä virkistys- ja matkailupalveluita. Yleiskaavalla on mahdollista kaavan yksityiskohtaisuudesta riippuen varata kaupunginosien tärkeimpiä ja laajimpia virkistysalueita, sekä niitä yhdistäviä reittejä ja pidempiä teemareittejä (kuten retkeilyreittejä). Keskustamaisissa ympäristöissä kolmesta kaavatasosta liikunnan kannalta olennaisin on kuitenkin asemakaava, sillä suunnittelu on konkreettista ja kohdistuu ”alueiden käytön [yksityiskohtaiseen järjestämiseen]” (MRL 50 §) asukkaiden välittömässä elinympäristössä. Yleiskaava ohjaa asemakaavaa, mikäli yleiskaava on oikeusvaikutteinen (MRL 42 §). Jos oikeusvaikutteista yleiskaavaa ei ole, asemakaava ohjaa maakuntakaavaa. Lisäksi tällöin on soveltuvien osien otettava huomioon asiat, jotka muuten käsiteltäisiin yleiskaavan laatimisen yhteydessä (MRL 54 § & 39 §).

#### MRL 50 §: Asemakaavan tarkoitus

Alueiden käytön yksityiskohtaista järjestämistä, rakentamista ja kehittämistä varten laaditaan asemakaava, jonka tarkoituksena on osoittaa tarpeelliset alueet eri tarkoituksia varten ja ohjata rakentamista ja muuta maankäyttöä paikallisten olosuhteiden, kaupunki- ja maisemakuvan, hyvän rakentamistavan, olemassa olevan rakennuskannan käytön edistämisen ja kaavan muun ohjaustavoitteen edellyttämällä tavalla.

#### MRL 54 §: Asemakaavan sisältövaatimukset

Asemakaava on laadittava siten, että luodaan edellytykset terveelliselle, turvalliselle ja viihtyisälle elinympäristölle, palvelujen alueelliselle saatavuudelle ja liikenteen järjestämiselle. Rakennettua ympäristöä ja luonnonympäristöä tulee vaalia eikä niihin liittyviä erityisiä arvoja saa hävittää. Kaavoitettavalla alueella tai sen lähiympäristössä on oltava riittävästi puistoja tai muita lähivirkistykseen soveltuvia alueita.

Asemakaavoituksella vaikutetaan alueiden käyttötarkoituksiin, rakennuksiin, rakennelmiin ja reitteihin. Liikunnan olosuhteita voidaan muokata esimerkiksi liikunnan harrastamiseen varta vasten suunniteltujen paikkojen, eri toimintojen välisten alueiden ja liikenneympäristöjen eli kulkureittien avulla (kuva 3). Kaikki muutokset eivät aina ole liikunnan olosuhteille eduksi. Toimintojen tilavarauksia ja alueiden välisiä suhteita ohjataan kaavamerkinnoilla ja -määräyksillä. Nämä määrittävät minne ja mitä saa rakentaa sekä mihin tarkoitukseen tiettyjä alueita käytetään. Liikunnan kannalta tärkeitä merkintöjä asemakaavassa ovat esimerkiksi virkistysalueet ja yleisten toimintojen alueet, joille voi sijoittua esimerkiksi liikuntapaikkarakentamista sekä monikäyttöisiä opetustoiminnan tiloja, jotka soveltuvat myös liikuntaympäristöiksi. Näiden ympäristöjen suunnitteluun osallistuu asiantuntijoita useilta eri aloilta. Liikenneympäristöjen suunnittelu vaatii niin ikään eri toimialojen – esimerkiksi liikennesuunnittelun ja kaavoituksen – välistä yhteistyötä. Tilavaraukset näytetään kaavassa, mutta liikenneympäristöjen yksityiskohtaisen suunnittelun toteuttavat siihen erikoistuneet asiantuntijat.

#### LIIKUNTAYMPÄRISTÖT

- 1) liikunnan harrastamiseen suunnitellut *paikat*
- 2) eri toimintojen väliset *alueet*
- 3) *liikenneympäristöt*

Kuva 3. Työssä käsitellään kolmen tyyppisiä liikuntaympäristöjä: liikuntaa varten suunniteltuja paikkoja, niiden ja muiden toimintojen väliin jääviä alueita ja yhteyksiä sekä jossain määrin liikenneympäristöjä.

Maankäytön suunnittelun ohjaus perustuu maankäyttö- ja rakennuslakiin (132/1999). Kaavan valmistelu tapahtuu vuorovaikutuksessa kaavoittajan ja osallisten välillä. Kaavan laatiminen on kunnan

#### MRL 20 §: Kunnan tehtävät

Kunnan on huolehdittava alueiden käytön suunnittelusta, rakentamisen ohjauksesta ja valvonnasta alueellaan sekä maapolitiikan harjoittamisesta. Kunnalla tulee olla käytettävissään tehtäviin riittävät voimavarat ja asiantuntemus.

Kunnassa, jonka asukasluku on yli 6 000, tulee olla kaavoittaja, jolla on kunnan kaavoitustehtävien hoidon edellyttämä pätevyys.

yhdyskuntasuunnittelun tai kaupunkisuunnittelun asiantuntijoiden tehtävä tai annetaan kunnan kaavoittajan ohjauksessa konsultin laadittavaksi (MRL 20 §). Kaavoittajan tehtävä on käydä vuoropuhelua eri osapuolten kanssa ja sovittaa yhteen moninaisia – usein jopa ristiriitaisia – intressejä. Näistä yksi osa muiden joukossa on liikunnan olosuhteiden kehittäminen. Kaavoittaja hoitaa työssään viranomaistehtävää ja hänen tulee kerätä sitä varten tietoa. Hän koordinoi keskustelua toisten viranomaisten ja osallisten kanssa.

Kaavoitusmenettelyssä osallisia ovat ”alueen [maanomistajat ja ne], joiden asumiseen, työntekoon tai muihin oloihin kaava saattaa huomattavasti vaikuttaa, sekä [viranomaiset ja yhteisöt], joiden toimialaa suunnittelussa käsitellään” (MRL 62 §). Osallisia tulee tiedottaa kaavoituksesta ja heille tulee tarjota mahdollisuus osallistua siihen ja arvioida kaavan tavoitteita, vaihtoehtoja ja vaikutuksia.

Osallisista ammattinsa tai virkansa puolesta kaavoitukseen kutsutaan yleensä asiantuntijoiksi edustajat kunnan järjestämistä muista palveluista ja pyydetään kaavan kannalta keskeisiltä toimialoilta lausunnot. Näitä voivat

olla hyvinvointipalvelut (terveys-, sosiaali- ja ikäihmisten palvelut), sivistys- ja kulttuuripalvelut (varhaiskasvatus-, opetus-, kulttuuri- ja liikuntapalvelut), yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut (yleiskaavoitus, tekniset palvelut, ympäristö-, pelastus-, vesi- ja infrapalvelut) ja joskus myös elinkeino- ja työllisyyspalvelut. Liikunnan edistäminen kaavoituksen keinoin edellyttää usean eri alan asiantuntemusta: laaja monialainen tietopohja auttaa ottamaan asioiden eri puolet huomioon suunnittelussa ja toteutuksessa. Eri osapuolet tarkastelevat asiaa omista lähtökohdistaan ja heidän asiantuntemuksensa täydentää kokonaisuutta. Kaavoittavan tahon lisäksi monet kunnan, maakunnan ja valtion sekä yksityisen sektorin eri toimialat vaikuttavat ihmisten liikkumiseen. Diplomityössä käsitellään aloja, joilta valmistuu suunnittelijoita tai lausunnon antajia, jotka vaikuttavat liikunnan olosuhteisiin kaavoitusprosessin aikana.

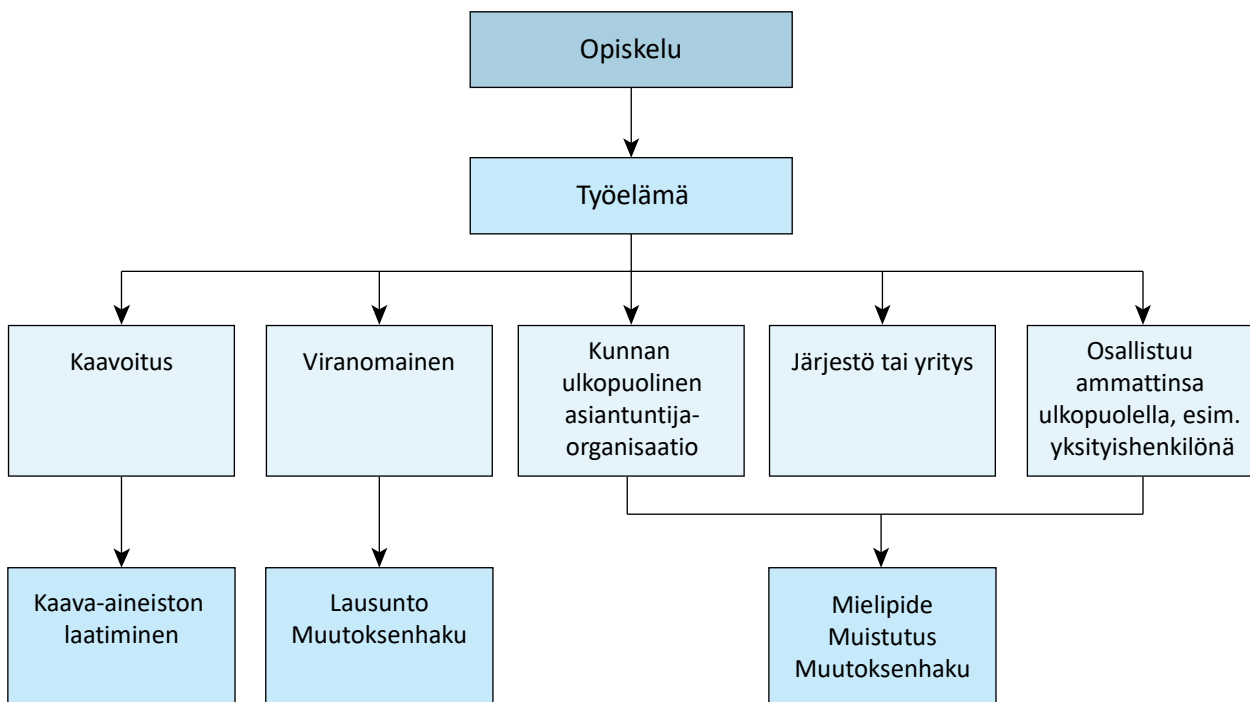
#### MRL 62 §: Vuorovaikutus kaavaa valmisteltaessa

Kaavoitusmenettely tulee järjestää ja suunnittelun lähtökohdista, tavoitteista ja mahdollisista vaihtoehtoista kaavaa valmisteltaessa tiedottaa niin, että alueen maanomistajilla ja niillä, joiden asumiseen, työntekoon tai muihin oloihin kaava saattaa huomattavasti vaikuttaa, sekä viranomaisilla ja yhteisöillä, joiden toimialaa suunnittelussa käsitellään (osallinen), on mahdollisuus osallistua kaavan valmisteluun, arvioida kaavoituksen vaikutuksia ja lausua kirjallisesti tai suullisesti mielipiteensä asiasta.



#### 1.2.4 Korkeakouluopiskelijat tulevina asiantuntijoina

LIKE-hanke asetti keväällä 2018 tehdyssä esiselvityksessä kohderyhmäksi korkeakoulujen opettajat ja opiskelijat niiltä aloilta, joiden toimiala sivuaa tai suoraan vaikuttaa liikuntaan tai sen olosuhteiden kehittämiseen. Näiden alojen opiskelijoista saattaa tulla myöhemmin sellaisia oman alansa asiantuntijoita, jotka voivat vaikuttaa joko työnsä antamalla valtuuksilla tai yksityisinä toimijoina kaavoitusprosesseihin. He saattavat opiskelujensa jälkeen esimerkiksi työskennellä viranomaisena kuntaorganisaation sisällä tai sellaisessa asiantuntijaorganisaatiossa, yrityksessä tai järjestössä, joka on osallisena kaavoitusprosessissa. Ammatillisten osallistujaroolien lisäksi he saattavat osallistua kaavoitukseen muuta kautta, esimerkiksi yksityishenkilöinä. Nämä erilaiset vaikutuskanavat on esitetty kuvassa 4. Näiden ihmisten on tärkeä tunnistaa ja osata tuoda esiin sellaisia liikunnan olosuhteiden kehittämisen аспекteja, jotka esiintyvät heidän omassa työssään. Kyseisten alojen opettajien on puolestaan hyvä tuntee aihe, jotta he voivat omalta osaltaan ohjata opiskelijoita tähän asiantuntijarooliin.



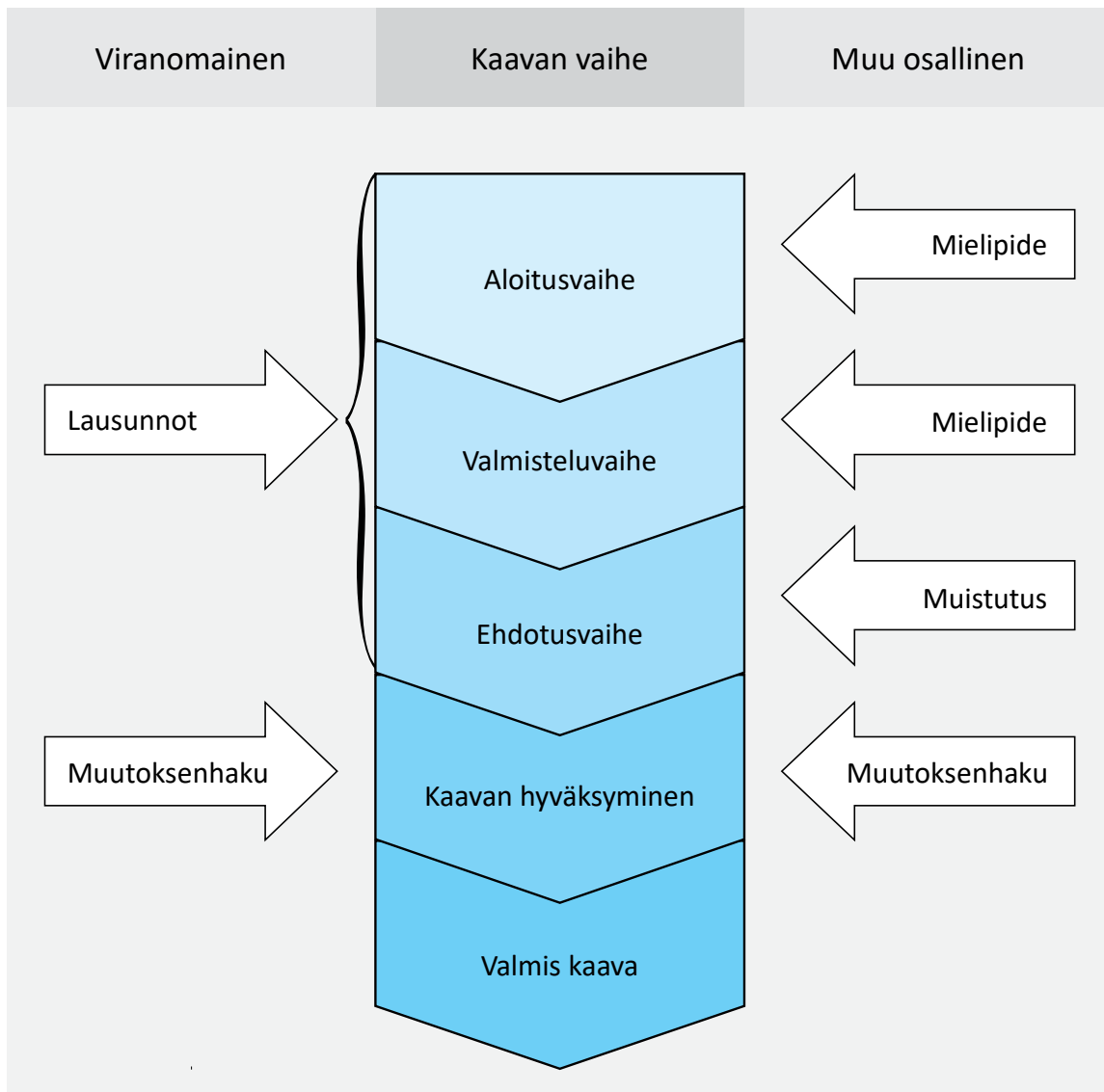
Kuva 4. Opiskelijan polku kaavoituksen asiantuntijaroleihin ja asiantuntijoiden vaikutuskanavat.

Aiemmin mainittuihin liikuntaa mahdollistaviin ympäristöihin, eli liikuntapaikkoihin, alueisiin ja liikennesuunnitteluun voivat vaikuttaa esimerkiksi kaavoituksen, liikuntatoimen, liikennetoimen ja sosiaali- ja terveyshuollon toimihenkilöt. Korkeakouluissa näihin tehtäviin kouluttaudutaan muun muassa sosiaali- ja terveysalan, lääketieteen, rakennustekniikan, prosessi- ja ympäristötekniikan ja kasvatustieteiden koulutusohjelmissa (ks. esimerkkejä näistä koulutusaloista taulukosta 1).

Taulukko 1. Esimerkkejä liikunnan näkökulmasta tärkeitä korkeakoulujen aloista.

Ammattikorkeakoulu	Yliopisto
<b>Kasvatusala</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yhteisöpedagogi</li> </ul>	<b>Kasvatusala</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kasvatustieteet</li> <li>Varhaiskasvatus</li> <li>Luokanopettaja</li> <li>Erytispedagogiikka</li> </ul>
<b>Maa- ja metsätalous</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ympäristösuunnittelija</li> </ul>	<b>Luonnontieteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maantiede</li> <li>Ympäristötieteet</li> </ul>
<b>Sosiaaliala</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sosionomi</li> </ul>	<b>Sosiaalitieteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sosiologia</li> </ul>
<b>Tekniikka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insinööri</li> <li>Rakennusmestari</li> <li>Rakennusarkkitehti</li> </ul>	<b>Tekniikka, teollisuus ja rakentaminen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arkkitehtuuri</li> <li>Rakennus- ja yhdyskuntatekniikka</li> <li>Prosessi- ja ympäristötekniikka</li> <li>Maisema-arkkitehtuuri</li> </ul>
<b>Terveys- ja hyvinvointi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fysioterapeutti</li> <li>Geronomi</li> <li>Sairaanhoitaja</li> <li>Terveydenhoitaja</li> <li>Toimintaterapeutti</li> <li>Liikunnanohjaaja</li> </ul>	<b>Terveys- ja hyvinvointi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hoitotiede</li> <li>Terveyden edistäminen</li> <li>Fysioterapia</li> <li>Gerontologia</li> <li>Kansanterveystiede</li> </ul>
	<b>Lääketiede</b>
	<b>Liikuntatiede</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Terveystieteet</li> <li>Liikuntapedagogiikka</li> <li>Liikuntalääketiede</li> </ul>

Näiden alojen asiantuntijoiden on hyvä osata jäsentää ja tuoda esille liikunnan näkökulmaa oman toimialansa kautta ja tuoda näkökulmaa kaavoittajan tietoon. Kaavoittaja tarvitsee työnsä tueksi täsmällistä informaatiota, joten asiantuntijoiden on hyvä olla tietoisia siitä mihin tietoa käytetään ja millainen informaatio saattaisi olla hyödyllistä. Heidän on hyvä tunnistaa liikuntaa edesauttavan ympäristön piirteitä, liikunnan merkitystä ja vaikutuksia omalle toimialalleen, ja omat vaikutusmahdollisuutensa kaavoituksessa ja maankäytön suunnittelussa (kaavoitukseen vaikuttamisen aikajana esitetty kuvassa 5). Tietoa on hyvä levittää esimerkiksi koulutuksia järjestämällä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 18).



Kuva 5. Kaavoitukseen vaikuttamisen aikajana erilaisten osallisten näkökulmasta. Viranomainen voi antaa lausunnon aloitus-, valmistelu- tai ehdotusvaiheessa, ja kaavaan voi sen hyväksymisen jälkeen hakea muutosta. Muut osalliset voivat esittää osallistumis- ja arviointisuunnitelmasta sekä kaavasta mielipiteensä aloitus- ja valmisteluvaiheissa. Kaavaehdotuksesta voi jättää muistutuksen ja hyväksytystä kaavasta valituksen.

Taulukko 2. Kuvitteellisia esimerkkejä liikuntaan kaavoituksessa vaikuttavista henkilöistä ja heidän koulutus- ja urapoluistaan.

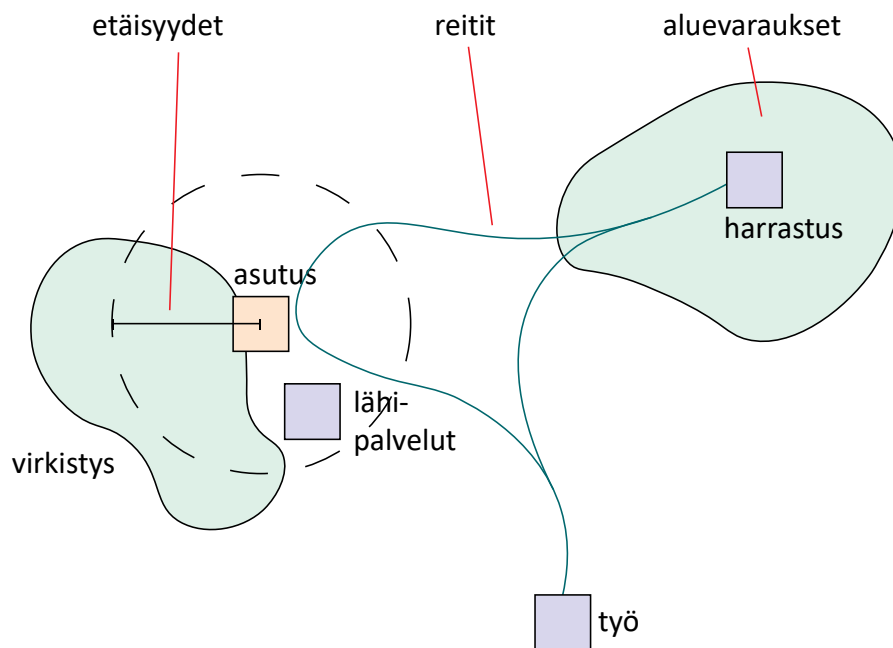
<p>Essi Esimerkki opiskelee rakennus- ja ympäristötekniikkaa ammattikorkeakoulussa. Hän on kiinnostunut infra-tekniikasta ja valitsee opintonsa sen mukaan. Valmistuttuaan hän aloittaa työskentelyn kaupungin liikennetoimessa ja osaa opintojensa ansiosta huomioida liikenneväylien suunnittelussa eri kulkumuodoilla liikkuvien ihmisten tarpeet. Essi osallistuu asemakaavoitukseen kunnan sisäisenä asiantuntijana.</p>	<p>Olli Oiva opiskelee varhaiskasvatusta yliopistossa. Valmistumisen jälkeen hän pääsee unelmiensa työpaikkaan päiväkotiin. Hän tunnistaa pienten lasten liikunnalliset tarpeet ja syventää yliopistossa saatua tietopohjaansa jatkuvasti käytännön työssä. Olli on kiinnostunut lasten aseman parantamisesta yhteiskunnassa ja osallistuu kaavoitukseen yksityishenkilönä.</p>
<p>Arttu Arvaus opiskelee lääketiedettä yliopistossa. Hän on erityisen kiinnostunut liikunnan merkityksestä vanhusväestölle. Työelämässään hän toimii terveyskeskuslääkärinä ja haluaisi osallistua kaavoitukseen lääketieteen asiantuntijana.</p>	<p>Mona Monipuolinen opiskelee liikunnan-ohjaajaksi ammattikorkeakoulussa. Hän toimii myöhemmin työnsä ohella myös urheiluseuran hallituksessa. Mona on kaavoituksessa osallinen lajijärjestönsä kautta.</p>

#### 1.2.5 Koulutus

Eri toimialojen asiantuntijat hyötyvät liikunnan olosuhteista kertovasta koulutuksesta, jonka avulla he voivat antaa panoksensa kaavoitusprosessiin myös liikunnan näkökulmasta. Koulutus suunnataan tässä työssä erityisesti niiden toimialojen asiantuntijoille, joita todennäköisesti pyydetään osallistumaan viranomaisneuvotteluun tai muuten jättämään mielipiteensä tai lausuntonsa kaavoittajalle, tai joilla olisi ammattitaitonsa perusteella annettavaa kaavaprosesseissa. Osalliset tahot vaihtelevat kaavasta toiseen.

Asiantuntijoiden on hyvä oppia kommunikoidaan kaavoittajan kanssa oikea-aikaisesti ja täsmällisesti. Tämän vuoksi heidän tulee tunnistaa, millaisiin asioihin kaavoituksella on mahdollista vaikuttaa ja kuinka varhaisessa vaiheessa mielipiteet ja kehittämis ehdotukset tulisi esittää. Lisäksi heidän on hyvä osata identifioida kaavasunnitelmista ja -selvityksistä erityisesti liikunnan olosuhteisiin vaikuttavia tekijöitä ja merkintöjä, jotta niitä on mahdollista kommentoida muullakin kuin yleisellä tasolla. Koulutuksessa on – asiantuntijaryhmästä riippuen – hyvä havainnollistaa esimerkinomaisesti ja keskustellen liikuntaa mahdollistavalle ja edistävälle ympäristölle ominaisia piirteitä, erilaisten ratkaisuiden mahdollisia seurauksia liikunnalle ja omalle toimialalle sekä lähtötietojen ja selvitysten merkitystä suunnitelman toteuttamisen vaikutuksia arvioitaessa. Asemakaavaa kommentoivien henkilöiden on hyvä hahmottaa esimerkiksi alueiden ja palveluiden välisiä etäisyyksiä ja yhteyksiä, sekä

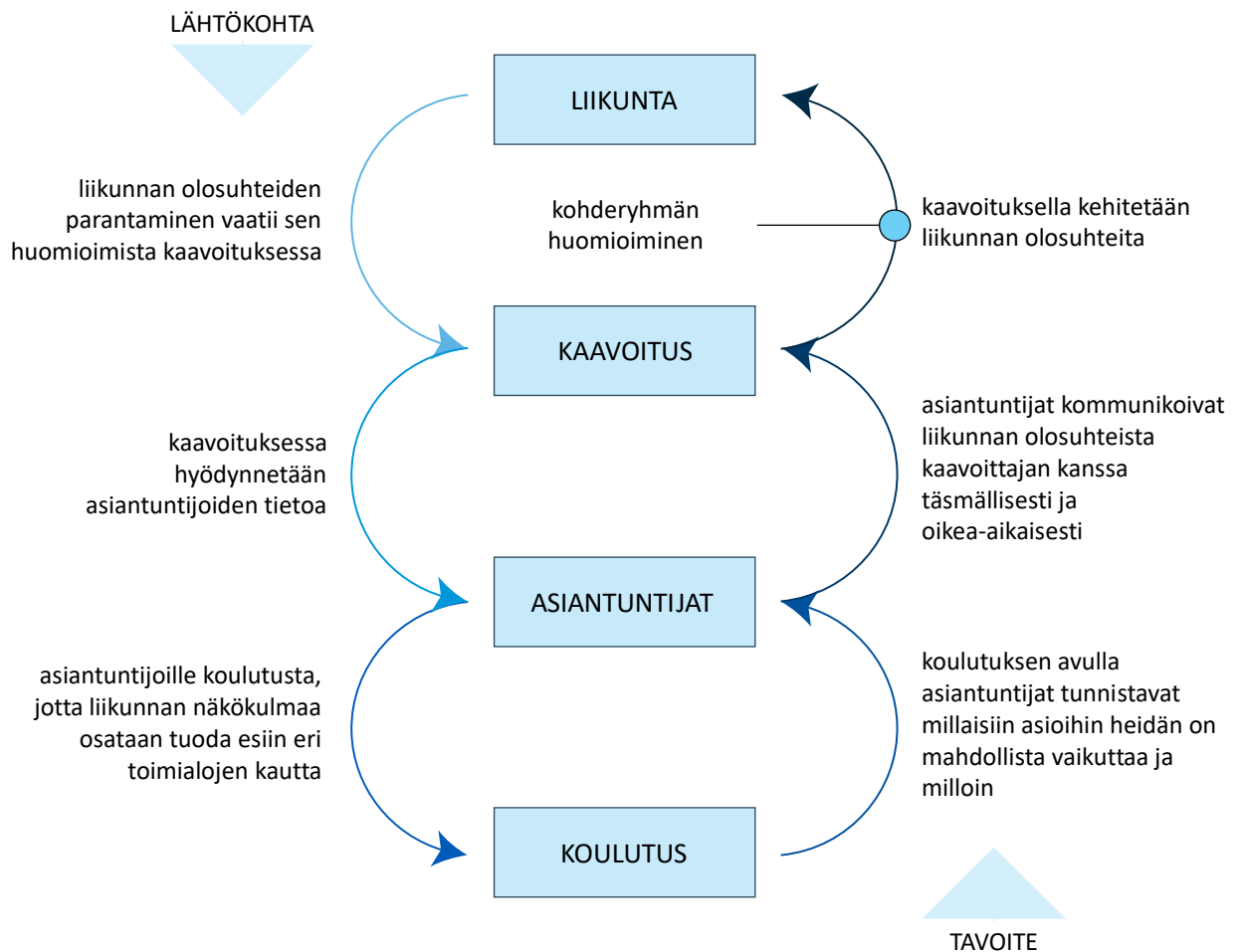
esteettömyyden ja turvallisuuden merkitystä suhteessa väestörakenteeseen ja käyttäjäryhmiin. Näistä aspekteista kaavoituksella vaikutetaan erityisesti toimintojen sijoittumiseen, etäisyyksiin ja reitteihin (kuva 6). Asiantuntijoiden voi olla hyödyllistä myös nähdä toteutuneita esimerkkejä, joiden seurauksista ja käyttäjäkokemuksista on mahdollista ottaa oppia. Harva toteutunut ratkaisu on täydellinen, ja sekä hyvät että huonot esimerkit herättävät ajatuksia siitä, mitä tulevaisuudessa projekteissa kannattaisi kenties huomioida.



Kuva 6. Asemakaavalla on mahdollista vaikuttaa esimerkiksi asuinalueiden tiivyyden ja aluevarausten kautta lähipalveluihin, palveluverkkoon, sekä reitteihin ja etäisyyksiin.

Koulutuksen on hyvä olla jossain määrin toimialakohtaisesti kohdennettua. Esimerkiksi liikennesuunnittelijoille erityisen tärkeä aihe on luonnollisesti liikenteen ja kaavoituksen rajapinta: toiminnot, jotka synnyttävät liikkumista paikasta toiseen ja erilaisten liikkumismuotojen tarpeet. Joillekin aloille, kuten esimerkiksi terveys- ja hyvinvointialalle, kaavoituksessa relevantteja ovat yhtä lailla liikuntapaikat, asuin- ja työpaikat, tärkeiden lähipalveluiden sijainti, leikkipuistot, reitit ja näiden kaikkien välinen alue, koska terveyden ylläpitäminen ei ole pelkästään terveysliikuntaa tai liikunnan harrastamista, vaan arkielämän toimet vaikuttavat myös merkittävästi ihmisten terveyteen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 10). Joidenkin aiheiden käsittely saattaa olla hyödyllistä useille aloille, jolloin eri asiantuntijaryhmät voivat hyötyä samoista materiaaleista, yhteisistä koulutustilanteista ja niissä syntyvästä vuoropuhelusta.

Edellä esiteltyjen termien keskinäinen suhde on tiivistetty kuvaan 7.



Kuva 7. Asiasanojen hierarkia, jossa yhteinen määrittäjä on liikunta.

Arkkitehti toimii usein kaavoitusprosessissa kaavoittajana tai suunnittelijana. Kaavoittajan roolissa hänen tehtäviinsä kuuluu vuoropuhelun virittäminen ja ylläpitäminen osallisten kanssa, sekä tietovarannon kokoaminen kavasuunnitelman ja -prosessin tueksi. Diplomityö harjoittaa omaa rooliani arkkitehtuurin opiskelijana ja koulutuksen ideoijana jokseenkin saman suuntaisesti: tehtäväni on valmistella pohja-aineistoa ja fasilitoida vuorovaikutteista tiedonkeruuta. Pyrin kokoamaan yhteen sellaista tietoa, joka voi tulevaisuudessa yhtäältä auttaa eri alojen opiskelijoita havainnoimaan ja kommentoimaan fyysistä ympäristöä liikunnan näkökulmasta ja toisaalta tunnistamaan omia vaikutusmahdollisuuksiaan. Tehtäväni on tuoda esiin niitä liikuntaan vaikuttavia asioita, joihin on mahdollista vaikuttaa kaavoituksella ja joista eri asiantuntijoiden on hyvä olla tietoisia, jotta he voivat täsmentää mielipiteitänsä ja lausuntojansa liikunnan olosuhteita edistäviksi.



### 1.3 Työn rakenne

Diplomityö koostuu kahdesta vaiheesta: taustatietojen keräämisestä koulutusta varten ja tutustumisesta LIIKE-hankkeen esiselvityksiin ja kyselyihin, sekä koekoulutuksen suunnittelusta, järjestämisestä, arvioinnista ja suosituksista materiaalien jatkokehittelylle. Työn kirjallinen osuus kuvastaa rakenteeltaan näitä vaiheita, sillä esittelen ensin tausta-aineiston ja siirryn sitten kuvaamaan työn toiminnallista osuutta.

Seuraavassa luvussa kerron lyhyesti LIIKE-hankkeessa toteutetusta diplomityötä edeltäneestä esiselvityksestä ja kyselystä sekä kuvailen diplomityössä hyödynnetyn metodin. Kolmannessa luvussa esittelen koulutuksen tausta-aineistona hyödynnettyjä tietoja, eli liikunnan erilaisia suoria ja välillisiä vaikutuksia yksilölle ja yhteiskunnalle, ja kerron millaisia asioita ympäristön suunnittelussa on mahdollista ottaa huomioon, jotta se mahdollistaisi ja edistäisi erilaisten ihmisten liikkumista. Käytännön esimerkkejä esitetään visuaalisessa muodossa sekä yleisten teemojen rinnalla että muutamia omassa alaluvussaan. Diplomityön neljännessä luvussa kuvailen koekoulutuksen käytännönjärjestelyt ennakkovalmisteluista kohdehenkilöiden rekrytointiin sekä itse koulutuksen pitämiseen ja siitä saatuun loppupalautteeseen. Viidennessä luvussa kerron millaisia käytännön kokemuksia koulutus tuotti ja millaisia toiveita sekä parannusehdotuksia osallistujilla oli. Arvioin koekoulutuksen onnistumista ja kuvailen, kuinka materiaaleja kehitetään saatujen tulosten perusteella. Puntaroin samalla myös hieman tutkimusprosessia kokonaisuudessaan. Koska diplomityöni keskittyy rajattuun aiheeseen ja ajanjaksoon, kerron työn lopuksi mietteitäni siitä, mitä koen jääneen työn ulkopuolelle ja mitä asialle kannattaisi kenties tehdä jatkossa.

Kirjallisen työn lisäksi diplomityössä tuotetaan tietoteknistä materiaalia, joka ei kaikilta osin sovellu tulostemuotoon. Julkaisukanavana näiden osalta toimii hankkeen verkkosivu: [liikuntakaavoitus.fi](http://liikuntakaavoitus.fi).







## 2 Lähtökohdat ja menetelmä

Diplomityön lähtökohdat pohjautuvat LIIKE-hankkeessa aiemmin tehdyille työlle. Hankkeessa on toteutettu esiselvityksiä, joista tälle työlle merkittävin oli kysely liikuntaan ja kaavoitukseen liittyvän opetuksen sisällöstä ja kouluttajien toiveista Suomen eri korkeakouluissa. Tavoitteet ja toteutustapa määriteltiin kyselystä saatujen tulosten pohjalta. Diplomityön menetelmä on kvalitatiivinen ja ihmisten toimintaa sekä mielipiteitä tutkiva.

### 2.1 LIIKE-hankkeen esiselvitys ja kysely koulutustarpeista

LIIKE-hanke toteutti keväällä 2018 esiselvityksen, jonka tavoitteena oli selvittää eri alojen korkeakoulutuksen suhdetta liikuntaa edistävään suunnitteluun. Esiselvityksen ensimmäisessä vaiheessa kartoitettiin Suomen eri ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa toteutettavia liikunnan ja yhdyskuntasuunnittelun yhdistelmään liittyviä koulutusohjelmia ja opintojaksoja: opintojaksoista koostettiin lista, jossa myös avattiin niiden tavoitteita ja painotuksia. Seuraavaksi hanke toteutti sähköisen kyselyn (Sippala, Soudunsaari & Hentilä, 2018), joka lähetettiin esiselvityksen edellisessä vaiheessa nimetyille yhdyshenkilöille (yhteensä 121 henkeä). Heistä 20 vastasi määräajassa, eli vastausprosentti oli 16,5. Vastauksista valtaosa tuli ammattikorkeakouluista ja loput yliopistoista. Suomen korkeakouluista noin puolet on edustettuina vastauksissa. Vähäinen vastaajamäärä merkitsee sitä, ettei otos ole edustava. Kyselyn vastausten avulla on kuitenkin mahdollista kuvata liikunnan, kaavoituksen ja koulutuksen muodostamaa ilmiötä. Juho Sippala (2018) koosti vastauksista julkaisemattoman raportin, joka toimii tausta-aineistona kehitettävälle koulutukselle ja jonka tuloksia esittelen seuraavaksi.

Kyselyn vastauksista on havaittavissa se, ettei liikunnan ja kaavoituksen aiheiden yhdistäminen saman otsikon alle vaikuta olevan kovin yleistä. Vastaajat kommentoivat usein avoimissa kentissä vain toista aihetta – liikuntaa tai kaavoitusta – ja sen liittymistä omaan alaansa. Molemmat termit tai niiden muunnokset esiintyivät yhdessä vain harvoissa vastauksissa. Kyselyssä käytettiin vakiintumatonta termiä ”liikuntakaavoitus”, jota ei sellaisenaan selitetty. Kyselyn alustuksessa kuitenkin kerrottiin mitä yhdyskuntasuunnittelulla ja kaavoituksella tarkoitetaan ja että niillä on vaikutusta liikunnan olosuhteisiin. On mahdollista, että kysymyksenasettelu on rajannut vastaajajoukkoa tai vaikuttanut vastausten sisältöön, esimerkiksi mikäli aihe on koettu omalle alalle turhaksi tai vaikeasti ymmärrettäväksi.

Kyselyssä pyrittiin kartoittamaan kahta asiaa: koulutuksen nykytilaa ja tulevaisuuteen liittyviä toiveita. Nykytilan kysymyksiä oli kaksi, joista ensimmäisessä kysyttiin vastaajan näkemystä siihen, kuuluvatko liikuntakaavoituksen näkökulmat kyseisen alan koulutukseen, ja toisessa pyydettiin arvioimaan kyseisen aiheen toteutumista koulutuksen sisällä. Tulevaisuuden toiveita koskevia kysymyksiä oli

kolme, ja ne tarkastelivat mahdollisesti tuotettavien materiaalien käyttötarkoitusta, julkaisumuotoa ja koulutustilanteen kohdejoukkoa ja toteutusta.

Nykytilan osalta vastaajilta kysyttiin mielipidettä siitä, liittyykö liikuntakaavoituksen näkökulma heidän vastuualueidensa koulutukseen (vastaukset esitetty taulukossa 3). Sanallisten vastausten sisältö vaihtelee runsaasti vastaajasta toiseen. Osa kertoo yksinkertaisesti opettamansa alan nimen, kun taas toiset esittelevät opetuksen sisältöä tai perustelevat vastaustaan muuten. Avoimen kentän vastauksista voidaan päätellä, että useilla aloilla kaavoitusta ja yhdyskuntasuunnittelua pidetään osana koulutusjakson pohjalta saatavaa ammattitaitoa ja että aihe on ainakin jollain tapaa relevantti. Toisaalta osa vastaajista tuntuu tarttuneen pelkästään kaavoitukseen ja jättäneen liikuntanäkökulman tässä yhteydessä pois, tai toisin päin. Tämän vuoksi on haastavaa arvioida, kokevatko vastaajat, että heidän alalleen kuuluvat sekä liikunnan että kaavoituksen näkökulmat ja näiden käsitteleminen yhdessä vai pelkkä kaavoitus tai liikunta.

Taulukko 3. LIIKE-kyselyssä saadut vastaukset vastaajan alan koulutuksen liittymisestä liikuntakaavoitukseen. Taulukon lähde: Sippala, 2018.

Kuuluvatko liikuntakaavoituksen näkökulmat mielestäsi vastuualueesi koulutukseen?	
Kyllä, koska	hyvinvointia edistävän yhdyskunnan ominaispiirteiden tunteminen on tärkeä osa maankäytön suunnittelun ja liikennesuunnittelun opetusta
Kyllä, koska	infran rakentaminen ja suunnittelu kuuluvat on yksi rakennustekniikan suuntautumisista
Kyllä, koska	Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta toteutetaan erilaisissa (toiminta)ympäristöissä
Kyllä, koska	Se on osa ympäristöä
Kyllä, koska	Ainakin jossakin määrin, koska pyrimme antamaan tietoa kestävien liikkumismuotojen (kävely, pyöräily, joukkoliikenne) suunnittelusta sekä kaavoituksen liikennesuunnittelusta
Kyllä, koska	Esteettömyys ja saavutettavuus näkökulmat kuuluvat tähän ja niitä meidän opiskeljoille opetetaan
Kyllä, koska	kaavoitus on osa urheilujohtamisen kokonaisuutta.
Kyllä, koska	ympäristötutkimus on mun ala
Kyllä, koska	tutkinnoissa fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistäminen on keskeistä
Kyllä, koska	kaavoitus on yksi olennainen seikka liikkumisympäristöjen suunnittelussa ja huomioinnissa
Kyllä, koska	erityisesti terveystoiminta ja esteettömyys kuuluvat vastuualueeni koulutukseen
Kyllä, koska	koulutamme yhdyskuntasuunnittelun ja kaavoituksen osaajia
Kyllä, koska	koulutuksessamme tarkastellaan yhteystarpeita.
Kyllä, koska	opetan maankäytön suunnittelua
Kyllä, koska	meillä on menetelmällisiä opintojaksoja, joihin tarvitaan myös toiminnallisia tiloja ja ympäristöjä.
Ei, koska	fysioterapeutit eivät juurikaan osallistu kaavoitukseen
Ei, koska	enää ei käydä kaavoitusta sellaisenaan tässä kouluksessa läpi, MRL:ää kylläkin käydään kokonaisuutena läpi.
Ei, koska	vastaan opetuksesta
Ei, koska	olemassa oleva koulutus perustuu tutkittuun tietoon liikunnan kehittämisen ja johtamisen alan osaamisesta ja alan osaamistarpeista tulevaisuudessa
Ei, koska	energiatekniikassa ei opeteta kaavoitusta

Nykytilaa kartoitettiin myös tiedustelemalla liikuntakaavoituksen huomioimista kullakin koulutusallalla kyseisellä hetkellä (taulukko 4). Kyselyyn osallistuneiden henkilöiden vähäinen määrä ei mahdollista syvällistä analyysia koulutuksen nykytilasta, mutta vaikuttaa siltä, että kyselyyn vastanneiden aloilla asiaan ei kiinnitetä erityistä huomiota. Sanallisista vastauksista käy ilmi, että useimmiten aihetta sivutaan jonkin toisen aiheen yhteydessä. Varsinaista liikuntaa edistävää kaavoitusta – tai kaavoitusta ylipäätään – ei juurikaan tarkastella omana kokonaisuutenaan vastaajien vastuukoulutuksissa. Muutamit henkilöt kertoivat, että opinnoissa käsitellään kyllä esteettömyyttä – joka voi osaltaan vaikuttaa liikunnan olosuhteisiin – mutta ei välttämättä laajalla maankäytönsuunnittelun tasolla.

Taulukko 4. Sanalliset vastaukset liikuntakaavoituksen huomioimisessa koulutuksessa. Taulukon lähde: Sippala, 2018.

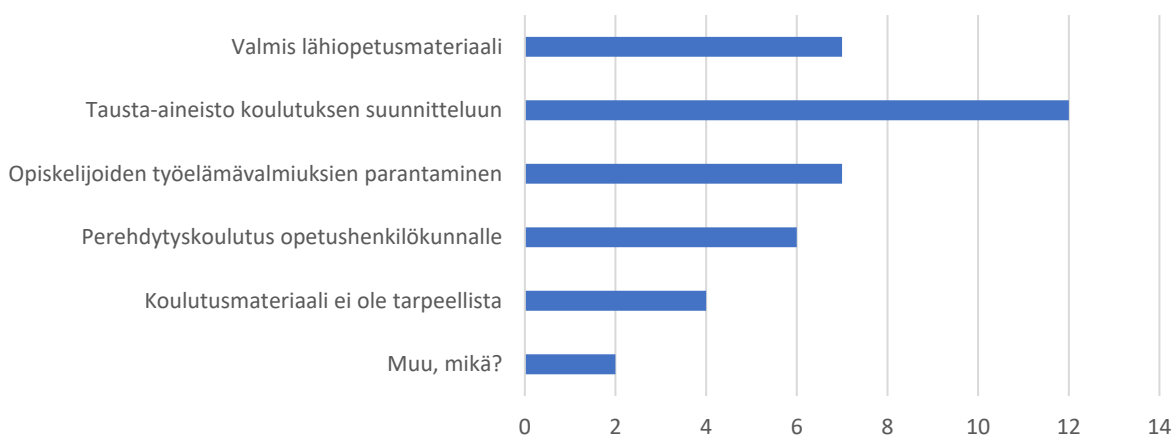
Millä tavoin liikuntakaavoitus huomioidaan koulutuksessa tai miksi ei huomioida?	
1	Liikuntakaavoitukselle ei ole ohjelmassamme erityistä kurssia vaan teema tulee esiin läpäisyperiaatteella monen eri kurssin yhteydessä. Läpäisyperiaate voi kuitenkin johtaa siihen, että asiaan ei kunnolla perehdytä millään kurssilla.
2	Opintojaksovalikoimassamme ei ole tällä hetkellä aiheeseen liittyviä opintojaksoja tai niiden osia. Sen sijaan joissakin ammattiopintoihin kuuluvissa opintojaksoissamme tarkastellaan ihmisen toimimisen ja liikkumisen sekä liikunnan mahdollisuuksia ja esteitä.
3	Maankäytöstä on ainostaan yksi opintojakso
4	Opintojaksolla tarkastellaan erilaisia liikuntaympäristöjä, mutta ei perehdytä tarkemmin kaavoitukseen
5	Ei käytetä kyseistä termiä
6	Kaavan liikennesuunnittelua käydään opetuksessa läpi eri kaavatasoilla. Liikuntapaikat eivät erityisesti ole olleet fokuksessa, mutta esim. kävelyn ja pyöräilyn suunnitteluun liittyviä kysymyksiä käsitellään kohtuu paljon.
7	Varsinaisesti kaavoituis ei mutta rakennusten ja erilaisten ympäristöjen esteettömyys ja saavutettavuusasiat kyllä
8	Liikuntakaavoitus ei suoraan kuulu opintojaksojen sisältöihin, mutta sitä saatetaan sivuta, kun keskustellaan urheiluorganisaatioiden toimintaympäristöstä.
9	Ei ole talossa sellaista osaamista
10	Se ei ole tutkinnon ydinosaa, kaavoitusta tarkastellaan lähinnä esteettömyyden näkökulmasta ja joissakin projekteissa, paljon enemmän ei OPSiin mahdu, mutta näkökulmaa voisi tuoda enemmän esiin
11	Kaavoitukseen perusasiat käydään läpi ja pohditaan miten ne vaikuttavat liikkumiseen ja liikuntaan. Samalla huomioidaan useat tahot, jotka liittyvät liikkumisympäristöjen suunnitteluun
12	Kaavoituksesta puhutaan terveysliikunnan yhteydessä liikunta-aktiivisuuden mahdollistajana tai hankaloittajana, mutta sitä ei ole mainittu opetussuunnitelmatasolla. Eli riippuu opettajan näkökulmasta. Esteettömyys ja saavutettavuus- opintojaksolla keskitytään seuraaviin toimintaympäristöihin: koti, koulu, työpaikka, julkiset tilat. Kaavoitus huomioidaan opetuksessa opettajan valitsemasta lähestymistavasta riippuen.
13	Kaavoitus otetaan yleisesti määräyksissä huomioon, mutta liikuntakaavoitus ei ole mitenkään erityisesti esillä.
14	huomioidaan kulkuyhteydet rakenteilla olevalle kampukselle
15	Liikuntakaavoitusta sivutaan vain satunnaisesti ja vuosittain vaihtelevasti.
16	Nykyinen koulutus perustuu tutkittuun tietoon liikunnan kehittämisen ja johtamisen alan osaamisesta ja tulevaisuuden osaamistarpeista.
17	Kaavoitusta ei varsinaisesti käsitellä energia ja ympäristötekniikan koulutuksessa.
18	En usko, että liikunta asiana nousee kovinkaan korkealle mm. taloudellisuuden, kestävä kehityksen, esteettömyyden ja turvallisuuden rinnalle tällä hetkellä.
19	kaavoituksessa esille tulee puistot ja ulkoilureitit, mutta niiden suunnittelu tarkemmin ei kuulu sisältöön
20	Kampukselle onnistui frisbeegolfrata, mutta liikuntahallin rakentamisen tarpeisiin kaava ei antanut myöden.



Tulevaisuuden toiveiden kartoittamiseksi vastaajilta pyydettiin mielipiteitä siitä, mihin tarkoitukseen he mahdollisesti tarvitsisivat liikunnan ja kaavoitusteeman yhdistävää materiaalia (kuva 8). Kysymyksessä oli mahdollista valita useita vaihtoehtoja. Osa vastaajista totesi, ettei materiaali ole tarpeen, mutta muut valitsivat yhden tai useamman vaihtoehdon, jossa toivottiin jonkinlaista materiaalia. Toiveet jakautuivat melko tasaisesti eri vaihtoehtojen kesken, mutta eniten ääniä keräsi tausta-aineisto koulutuksen suunnitteluun. Seuraavat toiveet olivat hyvin tasaväkisiä ja kaikki niistä keräsivät kannatusta: valmis lähiopetusmateriaali, opiskelijoiden työelämävalmiuksien parantaminen ja perehdytyskoulutus henkilökunnalle. Lisäksi kaksi vastaajaa jätti avoimen vastauksen, joissa toivottiin avoimen ammattikorkeakoulun ammattikurssia ja verkkomateriaalia. Vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että vastaajat toivoivat sekä kouluttajia itseään että opiskelijoita hyödyttävää materiaalia. Kysymyksenasettelu on saattanut osaltaan vaikuttaa vastauksiin, sillä kyselyssä ei tiedusteltu erikseen onko materiaali tarpeen vaan annettiin valmiit vastausvaihtoehdot, joista yhdessä oli mahdollista ilmaista tämä mielipide. Neutraalimpi kysymysmuoto olisi saattanut tuottaa erilaisen tuloksen.

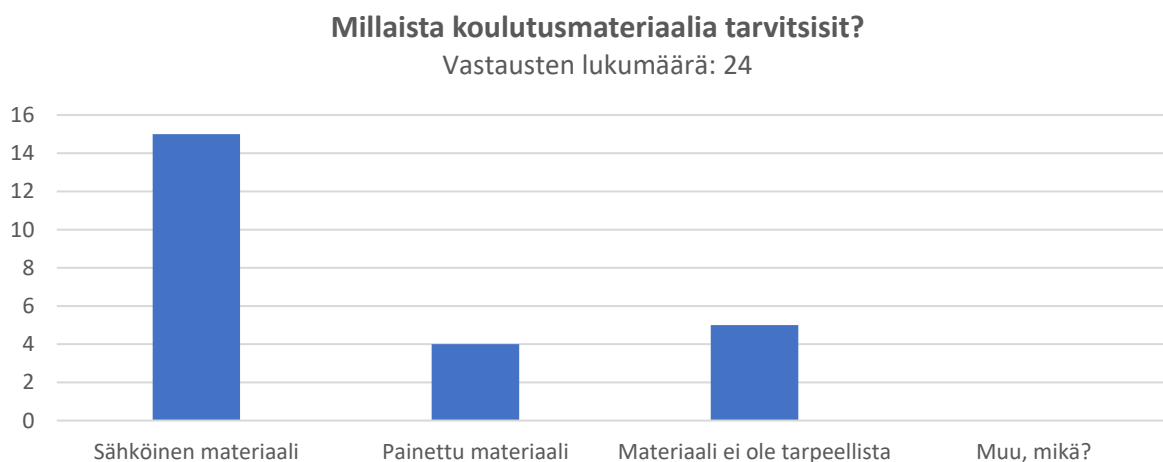
### Mihin tarkoitukseen tarvitsisit liikuntakaavoitukseen liittyvää materiaalia koulutuksen tueksi?

Vastausten lukumäärä: 38



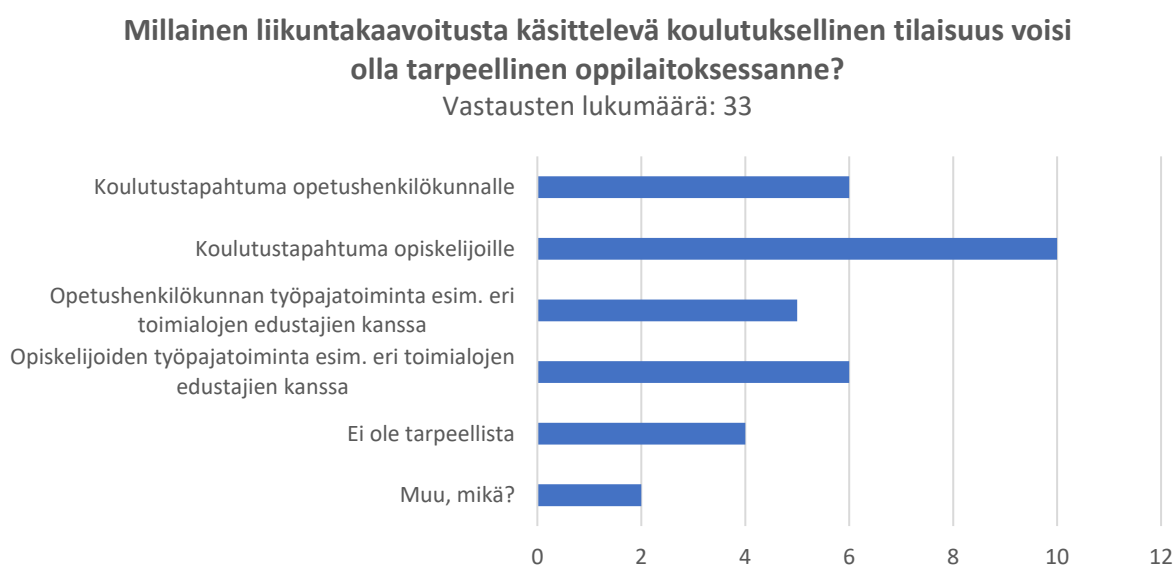
Kuva 8. Kysymys koulutuksen ja materiaalien tarpeesta. Kuvan lähde: Sippala, 2018.

Edelliseen kysymykseen liittyen vastaajilta pyydettiin myös mielipiteitä siitä, missä muodossa he mahdolliset materiaalit haluaisivat (kuva 9). Kysymyksessä pystyi valitsemaan useita vaihtoehtoja, mutta vain harva osallistujia teki näin. Valtaosa vastaajista toivoi materiaalia sähköisessä muodossa.



Kuva 9. Kysymys koulutusmateriaalin muodosta. Kuvan lähde: Sippala, 2018.

Kyselyssä tiedusteltiin myös paikan päällä järjestettävien koulutustilaisuuksien tarpeellisuutta ja luonnetta (kuva 10). Iso osa annetuista vastauksista kannatti jonkinlaisen tapahtuman järjestämistä, mutta osa koki, ettei tilaisuus ole tarpeen. Eniten kannatusta sai koulutustapahtuma opiskelijoille, mutta myös muun tyyliä tilaisuuksia kannatettiin tasaisesti. Avoimeen vastaukseen kirjoitettiin kaksi toivetta: avoimeen ammattikorkeakouluun erikoiskurssi ja yhteinen tilaisuus henkilökunnalle ja opiskelijoille.



Kuva 10. Kysymys paikan päällä oppilaitoksissa järjestettävästä koulutustilaisuudesta. Kuvan lähde: Sippala, 2018.

Kyselyyn osallistuneista ihmisistä suurin osa siis vaikutti kokevan, että jonkinlaisesta koulutuksesta tai materiaaleista voisi olla heidän alallaan hyötyä. Eniten kannatusta sai tiedon jakaminen opiskelijoille, mutta myös koulutuksesta vastaaville henkilöille toivottiin lisää taustatietoa aiheesta. Selvin konsensus syntyi materiaalin julkaisutapaa käsittelevässä kysymyksessä: valtaosa vastaajista toivoi sähköistä materiaalia, jota käytettäisiin koulutustapahtumissa ja niiden suunnittelussa. Kyselyn vastauksista on mahdollista havaita liikunta- ja kaavoitusaiheen vähäinen risteäminen korkeakoulujen opinto-tarjonnassa. Kumpaakin aihetta yhdistävien opintojen puute ei liene ihme, sillä osa aloista ei käsittele liikuntaa erillisenä aiheenaan ja toisaalta myös kaavoitus esiintyy melko harvalla alalla omana fokuksenaan.

Kyselyn edustavuus korkeakoulujen ja koulutusalojen keskuudessa on heikko otoksen ollessa pieni. Se antaa lähinnä suuntaa ihmisten mielipiteistä. LIIKE-hanke ei kuitenkaan ole ainoa taho, joka on nostanut koulutustarpeen esille: esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriö peräänkuuluttaa koulutusta tekniselle toimelle muun muassa liikunnan merkityksestä sekä liikuntapaikkojen suunnittelusta ja toteuttamisesta käytännön esimerkkeineen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 18).

Kyselytulosten perusteella työssä päätettiin keskittyä sähköisessä muodossa tuotettaviin materiaaleihin, joita on mahdollista käyttää luentojen suunnittelun ja toteuttamisen apuna tai itseopiskelun alustuksena. Muokattavuuden vuoksi tiedostot luodaan ja tarjotaan jaettavaksi Microsoft PowerPointilla, mutta niistä tehdään myös muihin jakokanaviin ja eri laitteille soveltuvat versiot, kuten PDF-tiedostot.

## 2.2 Toimintatutkimus

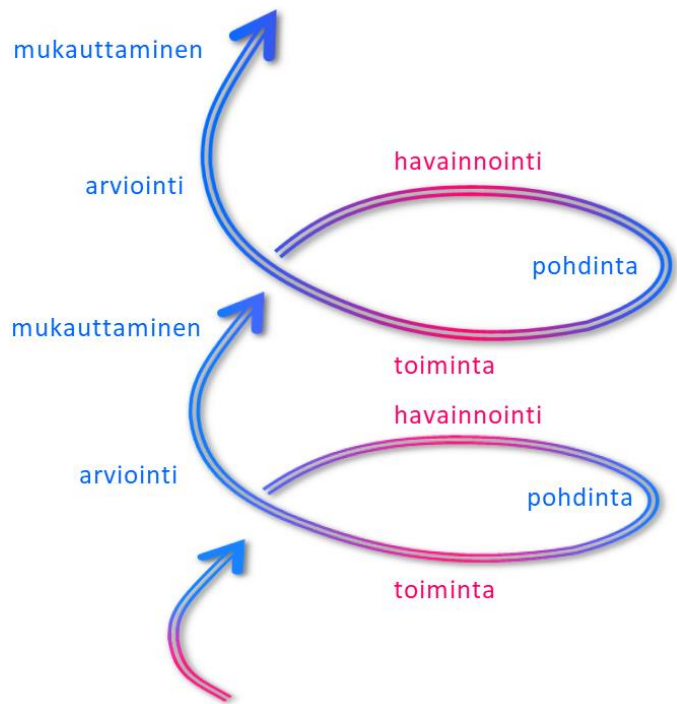
Koulutustilaisuuksien järjestäminen ja uuden koulutusmateriaalin luominen sekä vanhan päivittäminen edellyttää tietoisuutta siitä, millä tavalla asiat on ennen tehty ja mikä on toiminut hyvin – ja erityisesti sitä, mikä ei toimi ja mitä tulisi parantaa. Tilanteen toteamisen jälkeen on hyödyllistä muokata toimintaa ja kokeilla käytännössä mitä muutoksista seuraa. Toimintatutkimus luo pohjan tämänkaltaiselle toiminnan havainnoinnille ja kehittämiselle: siinä sekä tutkitaan että muokataan vallitsevia käytänteitä.

Toimintatutkimuksessa tutkija asettuu itse tekijän rooliin tai tutkittavat henkilöt otetaan mukaan aktiivisiksi osallisiksi myös menettelytapojen arviointiin: henkilö tarkkailee omaa toimintaansa ja sen seurauksia, ja pyrkii sitten havaintojensa pohjalta muuttamaan toimintatapoja asetettujen tavoitteiden suuntaan. Toimintatutkimuksessa vuorottelevat ajatustyön ja käytännön toiminnan vaiheet, jotka tukevat toinen toistaan. Edellinen vaihe luo perustan seuraavalle. Muodostuu eräänlainen kehä (kuva 11), jossa tekijä ensin havainnoi ja pohtii olemassa olevaa tilannetta, minkä jälkeen hän tekee käytännön kokeen ja arvioi sen tuloksia. Tämän jälkeen hän muokkaa jälleen toimintaansa, ja kehä alkaa alusta. (McNiff, 2017)

Toimintatutkimus soveltuu hyvin koulutuksen kehittämiseen, sillä on todennäköistä, että koulutusmateriaalien ensimmäisestä versiosta löytyy parannettavaa ja tietoa kertyy ajan myötä lisää. Materiaaleista on hyvä kerätä palautetta, sillä käytännön kokemukset tuottavat arvokasta tietoa siitä, mitä kannattaa muuttaa, jotta havainnollistettavan asian sisältö olisi entistä paremmin omaksuttavissa. Koulutuksen kehittämisestä muodostuva toiminnan kehä noudattelee toimintatutkimuksen prosessia: aluksi sille koostetaan pohja olemassa olevasta tiedosta, sitten koulutuksen toimivuutta kokeillaan käytännössä ja lopuksi saatuja kokemuksia arvioidaan ja koulutusta

muokataan niiden pohjalta. Normaalisti mukauttamisvaiheen jälkeen kehä alkaisi alusta, mutta diplomityön aikaraamin puitteissa usean syklin toistaminen ei ole mahdollista. Tämän vuoksi nyt toteutettava koekoulutus toimii tutkimuksen ensimmäisenä vaiheena ja lähtökohtana materiaalien jatkokehittämiselle. Aineistojen kehittäminen on jatkuva prosessi.

LIKE-hankkeen pilottikoulutuksessa on tavoitteena tarkastella esiteltävien aiheiden välistä logiikkaa ja työskentelyn jakotusta ja tukemista erilaisten tietoiskujen sekä toiminnallisten tehtävien avulla, sekä luotujen materiaalien soveltuvuutta kyseiselle osallistujajoukolle. Pilottivaiheen koulutuksessa tarkkaillaan ja kirjataan ylös sekä osallistujien että tilaisuuden vetäjien kokemuksia tapahtumasta ja materiaaleista. Materiaaleja täydennetään osallistujien toiveiden sekä havaittujen puutteiden pohjalta alustavasti diplomityön puitteissa ja sen jälkeen hankkeen toimesta.



Kuva 11. Toimintatutkimuksen periaate, jossa ajatustyön ja käytännön toiminnan vaiheet vuorottelevat. Mukautettu lähteestä: McNiff (2017, s. 12)







### 3 Liikunnan merkitys ja sen edistämisen keinoja

Lihastenkäyttöä edellyttävä liikkuminen on ollut runsaasti esillä useista eri syistä: se vaikuttaa paitsi ihmisten terveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin myös kansanterveyteen sekä yksilön ja yhteiskunnan talouteen. Liikuntaa ja lihasvoimalla liikkumista tukemalla voidaan potentiaalisesti ehkäistä ja hoitaa kansansairauksia, mikä on erityisesti nykyisessä säästöjä tavoittelevassa politiikassa relevantti tavoite. Parantunut lihaskunto ja omin voimin liikkuminen tuovat yksilölle positiivisia terveysvaikutuksia ja mielihyvää, parantavat fyysistä ja psyykkistä terveyttä, sekä tuovat arjen säästöjä. Sekä yksilö että yhteiskunta voivat hyötyä liikunnan olosuhteiden edistämisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013)

Yhteiskunnan kannalta kansalaisten kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeä tavoite. Terve ja toimintakykyinen asukas on yhteiskunnallisesti tuottava yhteisön jäsen (Kari, 2018) ja hän jaksaa myös todennäköisemmin vaikuttaa yhteisössä asioihin, jotka kokee itselleen tärkeiksi. Terveys on yksilön kannalta tärkeää toimintakyvyn takaamiseksi elämän eri osa-alueilla (Suni & Vasankari, 2011). Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa ihmisten terveyteen monin eri tavoin sekä suoraan että välillisesti (Suni & Vasankari, 2011).

Ihmisten fyysisen aktiivisuuden tukeminen on siis monestakin syystä tärkeää, ja yhteiskunnan on edullista tähdätä parantamaan liikunnan ja lihasvoimin liikkumisen edellytyksiä pitkälle tulevaisuuteen ennakoiden, sillä ympäristön fyysisten piirteiden muuttuminen on hidasta ja maankäyttö- ja investointipäätökset vaikuttavat usein vielä vuosikymmentenkin jälkeen. Kaavoitus on tällaista kauaskantoista toimintaa. Sen avulla suunnitellaan ympäristö ja yhteydet – elinympäristömme runkorakenne – joka voi säilyä jopa vuosisatoja. Rakennuksia korvataan uusilla niiden teknisen käyttöiän tai käyttötarkoituksen päättyessä, mutta usein korttelikokonaisuudet ja niitä rajaavat kadut sekä laajemmat alueiden väliset yhteydet säilyvät paikoillaan pitkään.

Suomen lainsäädäntö asettaa raamit kaavoitukselle ja siten terveyden sekä liikunnan ja liikkumisen edistämiseksi kaavoituksen keinoin. Se myös määrittää julkisten tahojen vastualueet ja eri asiantuntijatahojen osallistumisen kaavoitusprosessiin. Suunnitteluun vaikuttavien tahojen on hyvä tiedostaa liikunnan merkitys ja fyysisen ympäristön ominaisuuksien vaikutus liikunnan toteutumiseen, jotta niillä on motivaatio edistää liikunnan olosuhteita.

Tämän luvun on tarkoitus esitellä koulutusmateriaalien tausta-aineistona teoreettinen pohja, jonka avulla perustellaan, miksi aihe on syytä huomioida kaavoituksessa ja kuinka terveyttä edistävän liikunnan olosuhteita voidaan kehittää fyysisen ympäristön ominaisuuksien avulla. Ensimmäisessä alaluvussa taustoitetaan liikunnan vaikutuksia sekä yksilölle että yhteiskunnalle terveyden ja talouden näkökulmista. Toisessa osiossa tarkastellaan sitä, millaiset ympäristön piirteet yleensä edistävät – ja

millaiset haittaavat – liikuntaa ja liikkumista. Esimerkkejä käytännön ratkaisuista esitellään sekä ympäristön piirteiden esittelyn yhteydessä että lyhyesti omana alalukunaan.

### 3.1 Liikunnan suorat ja välilliset vaikutukset yksilölle ja yhteiskunnalle

Liikunta on ajankohtainen aihe monilla yhteiskunnan osa-alueilla. Sen merkitys paljastuu esimerkiksi liikunnan saamasta huomiosta valtion ja ministeriöiden asettamissa tavoitteissa (ks. esim. Liikenne- ja viestintäministeriö, 2018; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010; Suomi. Valtioneuvoston kanslia, 2015, s. 17 & 21; Valtioneuvoston kanslia, 2018, s. 29), laadituissa selvityksissä ja raporteissa (esim. Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013; Vasankari et al., 2018), sekä eri tutkimusalojen artikkeleissa ja jokapäiväisessä uutisoinnissa (Chekroud et al., 2018). Keskustelua käydään erityisesti elinikäisen ja yhdenvertaisen liikkumisen tärkeydestä ja tukemisesta (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 20–21; Valtioneuvosto, 2018). Suomen historian ensimmäinen liikuntapoliittinen selonteko (Valtioneuvosto, 2018) valmistui vuonna 2018 ja teemaa pyrittiin nostamaan esille myös vuoden 2019 eduskuntavaaleissa (Olympiakomitea, 2019).

Valtioneuvosto asetti vuonna 2008 tavoitteeksi ihmisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämisen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2008). Periaatepäätöksen mukaan terveyttä tulee edistää ihmisten elinoloja parantamalla ja tietoisuutta lisäämällä sekä liikuntaan kannustamalla. Arkiympäristön pitää tukea terveellisiä liikkumistapoja ja terveys tulee huomioida keskeisenä osana kunnan hyvinvointipolitiikkaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2008) Liikunnallisen elämäntavan tulee olla yhtäläisesti mahdollista kaikille ihmisryhmille, jotta se tukee terveyttä ja toimintakykyä kaikissa elämänvaiheissa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 20–21; Valtioneuvosto, 2018). Elinikäisen liikkumisen tavoite asettaa vaatimuksia erityisesti arkiympäristön olosuhteille, sillä eri ikäisillä ihmisillä on erilaiset mahdollisuudet toimia ympäristössään (Kyttä, Broberg, & Kahila, 2009; Rappe, Kotilainen, Rajaniemi, & Topo, 2018). Tärkeitä suunnittelussa huomioitavia ihmisryhmiä ovat muun muassa pienet lapset, jotka vasta opettelevat liikunnallista elämäntapaa, ja ikääntyneet ihmiset, joiden olisi hyvä pyrkiä ylläpitämään sitä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 21).

#### 3.1.1 Liikkuminen terveyden ja hyvinvoinnin perustana

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen on todettu edistävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä monin eri tavoin (Vuori, 2010; Vuori, 2011). Vaikka tutkimustyötä on yhä valtavasti edessä, on jo esitetty, että liikunta saattaa paitsi ennaltaehkäistä tiettyjä sairauksia, myös auttaa niiden hoidossa ja kuntoutuksessa (esimerkkejä liikunnan merkityksestä joihinkin oireisiin ja sairauksiin mm. Vuori, 2011, s. 13). Sen merkitys kansakunnalle voi potentiaalisesti olla varsin suuri, sillä näiden sairauksien kirjo kattaa merkittävän osan Suomen tämänhetkisistä yleisimmistä kansanterveydellisistä ongelmista (Vuori, 2011, s. 12–13).

Useimmat liikunnan fyysisistä terveysvaikutuksista perustuvat aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin (Vuori, 2010, s. 21, ks. myös taulukko 5). Liikunta aiheuttaa keholle tavanomaisesta poikkeavia ärsykeitä, jotka vahvistavat elimistön toimintakykyä (Vuori, 2011, s. 12–14). Positiivisia vaikutuksia syntyy erityisesti laadultaan vaihtelevista ja riittävän tiuhaan toistuvista ärsykeistä, sillä monipuolinen liikunta stimuloi kehon eri elinjärjestelmiä ja kuormituksen toistuvuus ylläpitää liikunnalla saavutettua toimintakyvyn tasoa (Vuori, 2010). Monipuolisiin terveysvaikutuksiin tähtäävän liikunta-altistuksen olisikin hyvä olla toistuvaa. Kuntoliikkuville ja tavallisille, urheilemattomille kansalaisille liikunnasta on eniten hyötyä elämäntapana, joka toteutuu yksilön kannalta mielekkäällä ja turvallisella tasolla. (Vuori, 2011) Tämän vuoksi fyysisen ympäristön tulee mahdollistaa aktiivinen elämäntapa ja riittävän tiuha liikunnallinen altistus, joka tapahtuu turvallisissa olosuhteissa.

Taulukko 5. Fyysisen aktiivisuuden positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen hyvinvointiin, mukautettu taulukkomuotoon, lähde: UKK-instituutti (2018)

<b>Aivot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• välittäjäaineet, hormonit ja hermosolujen viestintä</li> <li>• vireystila ja uni</li> <li>• keskittymiskyky, muisti ja oppiminen</li> </ul>	<b>Hengityselimistö</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hapen saanti ja hiilidioksidin poistuminen tehostuvat</li> <li>• happea lihaksille</li> <li>• hengästyminen vähenee</li> </ul>
<b>Verenkierto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verenkierto tehostuu</li> <li>• lepoverenpaine ja -syke laskevat</li> <li>• valtimoiden joustavuus</li> <li>• valtimosairauksien riski pienenee</li> </ul>	<b>Luusto ja nivelet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• luuston mineraalimäärä kasvaa</li> <li>• luu paksuuntuu ja vahvistuu</li> <li>• liikelaajuus nivelissä</li> <li>• nivelrusto ja ympäröivät kudokset vahvistuvat</li> </ul>
<b>Lihakset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lihastyö polttaa sokeria ja rasvaa</li> <li>• hermojen viestintä tehostuu</li> <li>• tasapaino, liikkeiden hallinta ja reaktiokyky</li> <li>• lihassolujen toiminta ja kestävyys paranee</li> </ul>	<b>Psyykkiset vaikutukset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stressinsieto paranee</li> <li>• alakulo ja masentuneisuus lievittyy</li> </ul>

Liikunnan yhteydestä henkiseen vireeseen on vähemmän tietoa kuin sen fysiologisista vaikutuksista eivätkä niiden korrelaatio-suhteet ole yhtä voimakkaita. Tutkimuksen valossa vaikuttaa kuitenkin siltä, että säännöllinen liikkuminen parantaa jossain määrin sekä lyhyt- että pitkäkestoista mielialaa (Nupponen, 2011a, s. 48–51) ja vähentää koettua mielenterveydellistä rasitusta (Chekroud et al., 2018), mutta se ei yleensä yksinään auta voimakkaaseen, pitkäkestoiseen stressiin tai masennukseen (Nupponen, 2011a, s. 48–51; Nupponen, 2011b, s. 179–183). Liikunta saattaa tukea henkilön mielialaa myös epäsuorasti esimerkiksi toimintakyvyn tai elämänhallinnan ylläpitämisen kautta (Nupponen, 2011b, s. 180, 182) tai siten, että keskittymistä vaativa liikkuminen harhauttaa ajatukset ympäröivästä maailmasta ja mahdollisista negatiivisista tunteista, minkä avulla olo helpottuu ainakin hetkellisesti (Nupponen, 2011a, s. 55).



Viime vuosina on puhuttu erityisesti runsaan paikallaanolon – istumisen ja makuullaan olon – haittavaikutuksista ihmisten fyysiseen kuntoon, toimintakykyyn ja tiettyjen sairauksien ilmaantuvuuteen. UKK-instituutin raportin (Husu et al., 2018) mukaan suomalaisten liikuntatottumuksissa on runsaasti parantamisen varaa: arviolta vain noin yksitoista prosenttia aikuisista liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti, ja lisäksi aikuiset viettävät valveillaoloajasta lähes 60 prosenttia paikallaan istuen tai maaten (Husu et al., 2018, s. 20, 26–27). Vaikka suosituksissa puhutaan vähintään kymmenen minuutin pituisista liikuntajaksoista (Husu et al., 2018, s. 26), nykytiedon valossa kaikella – kevyellä ja raskaalla, lyhyt- ja pitkäkestoisella – liikkumisella vaikuttaa olevan merkitystä ihmisen kokonaishyvinvoinnille (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

Tutkimukseen pohjautuen voidaan siis todeta, että liikunta on tärkeä osatekijä ihmisten fyysisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Se ei yksistään ratkaise yksilöiden kohtaamia terveydellisiä haasteita, mutta voi osaltaan helpottaa terveyden ylläpitämistä ja parantamista. Erityisen kannattavaa on pyrkiä ylläpitämään kansalaisten liikunnallista elämäntapaa kautta elämänkulun, mitä edesauttaa liikuntaa mahdollistava ja siihen kannustava elinympäristö (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 22–23, 30–34; World Health Organization, 2018, s. 30–33).

### 3.1.2 Liikkumistottumusten taloudellisista vaikutuksista

Kansalaisten liikkumistottumukset voivat vaikuttaa talouteen sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Nämä vaikutukset pohjautuvat pitkälti liikunnan terveellisyyteen, mutta osittain myös sen sosiaalisiin aspekteihin. Yksilön näkökulmasta liikunta ja fyysinen aktiivisuus näyttää vaikuttavan positiivisesti opintoihin ja työuraan (Kari, 2018), joissa menestyminen puolestaan hyödyttää yhteiskuntaa (Kolu, Vasankari, & Kari, 2018, s. 10–14). Vaikutukset voivat ilmetä suoraan, esimerkiksi sairauspoissaolojen kautta, tai välillisesti, esimerkiksi liikunnallisuuden siivittämänä urakehityksenä.

Yksilön näkökulmasta liikunta voi tukea opiskelumenestystä, opintovuosien määrää, palkkakehitystä ja työuran yhtäjaksoisuutta (Kari, 2018). Liikunta-aktiivisuuden ja hyvän kunnon on todettu vaikuttavan muun muassa tuottavuuteen, koulutustasoon ja sairauspoissaoloihin (Kari, 2018; Kari, Tammelin, Havas, & Pehkonen, 2018; Kolu et al., 2018). Yhteys on todettu myös toisin päin: korkeampi tulotaso näyttää lisäävän aikuisväestön fyysistä aktiivisuutta (Kari, 2018). Lisäksi on arvioitu, että nuorilla ihmisillä fyysinen aktiivisuus voi ehkäistä syrjäytymistä, etenkin mikäli harrastustoiminta tarjoaa nuorelle osallisuuden kokemuksia, ystäviä ja positiivisia kokemuksia omasta toiminnasta (Vasankari et al., 2018, s. 24).

Ihmisten liikkumattomuus ja heikko fyysinen kunto aiheuttavat valtiolle ja kunnille monenlaisia kustannuksia ja tulonmenetyksiä: niiden on todettu muun muassa lisäävän terveydenhuollon, ikääntyvän väestön hoidon ja syrjäytymisen kustannuksia, ja johtavan sairauksien ja ennen aikaisten kuolemien aiheuttamaan tuottavuuden laskuun ja tuloverojen menetyksiin (Vasankari et al., 2018, s.

57). Liikkumattomuuden kustannusvaikutusten on arvioitu olevan Suomessa vuositasolla yli kolme miljardia euroa (Kolu, Vasankari, & Raitanen, 2018), josta 595 miljoonaa euroa, eli 3 % terveydenhuollon kokonaismenoista, koituu vähäisen fyysisen aktiivisuuden suorista kustannuksista (Kolu et al., 2018, s. 15–17). Terveydenhuollon yhteiskunnallinen säästöpotentiaali on huomattava (Vasankari et al., 2018, s. 57). Yhteiskunta siis hyöttyy yksilön terveydestä ja työllisyydestä kokonaisvaltaisesti sekä saavuttamalla säästöjä (esim. sairauspoissaolot, hoivakulut, sosiaalielämykset ja syrjäytymisen kustannukset) että saamalla tuloja (esim. verotulot).

Fyysisen aktiivisuuden aikaansaamia yhteiskunnallisia säästöjä on mahdollista arvioida myös Maailman terveysjärjestö WHO:n kehittämällä kävelyn ja pyöräilyn taloudellisten vaikutusten arvioimistyökalulla: Health Economic Assessment Tool (HEAT 4.1, 2017). Sen laskelmat pohjautuvat kävely- ja pyöräilymäärän kasvun aiheuttamiin muutoksiin kokonaiskuolleisuudessa ja ihmishengelle laskettuun tilastolliseen arvoon. HEAT ei huomioi lisääntyneestä liikunnasta mahdollisesti aiheutuvaa sairastavuuden vähentymistä tai sen aikaansaamia taloudellisia hyötyjä, ja sen kohderyhmä on aikuisväestö. Laskentatuloksia tulkitessa tulee ottaa huomioon se, että laskennassa joudutaan käyttämään arvioita ja tuloksiin jää aina epävarmuutta. Lisäksi kävelyn ja pyöräilyn vaikutukset näkyvät yleensä viiveellä, jolloin tarkastelujakson pituus vaikuttaa myös siitä koituviin hyötyihin. Laskentatyökalun heikkouksista huolimatta voidaan todeta, että yhteiskunta voisi hyöttyä merkittävästi jalankulun ja pyöräilyn kulkutapaosuuksien kasvusta (ks. esim. Ansio, 2014; Varis, 2014).

### 3.2 Liikunnan edistämisen keinoja ja haasteita

Terveyttä parantavan liikunnan edistäminen on valtakunnallisesti tärkeä tavoite (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013), ja ihmisten elinympäristöillä on olennainen rooli sen toteutumisessa. Yhdyskuntarakenne vaikuttaa siihen, kuinka ihmiset käyttävät – tai voivat käyttää – erilaisia alueita ja tiloja. Tämä pätee muun elämän ohella myös liikuntaan, jonka olosuhteiden edistäminen lähtee liikkeelle yhdyskuntasuunnittelusta ja kaavoituksesta (Valtioneuvosto, 2018, s. 29). Paikallistason olosuhteiden edistämiseksi kunta on olennainen toimija, sillä sen varassa ovat liikunnan kehittämisen taloudelliset edellytykset ja liikkumisympäristöjen sekä arkielämässä tarvittavan palveluverkoston suunnittelu (Paronen & Nupponen, 2011, s. 194–196).

Liikkumisen olosuhteet muodostuvat rakennetusta ympäristöstä ja luonnonympäristöstä, sekä näihin liittyvistä palveluista (Valtioneuvosto, 2018, s. 30). Yksilön elinikäisen fyysisen aktiivisuuden kannalta erityisen tärkeää on kehittää hänen arkiympäristönsä eli elinpiirinsä olosuhteita (Valtioneuvosto, 2018, s. 16). Elinpiirin laajuus vaihtelee henkilöstä toiseen: esimerkiksi iäkkäät ihmiset ja pienet lapset liikkuvat enimmäkseen kotinsa välittömässä läheisyydessä (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 38–39; Kyttä et al., 2009; Vilkkö, Sainio, Hammar, & Vainio, 2018). Alueiden suunnittelussa onkin syytä

panostaa erityisesti asukkaiden arkiympäristöön, jotta liikunnan lisääminen on mahdollista kaikissa ikä- ja väestöryhmissä (Valtioneuvosto, 2018, s. 16).

Kaavoitus vaikuttaa liikunnan olosuhteisiin paitsi suoraan liikuntapaikkojen sijoittamisella yhdyskuntarakenteeseen, myös epäsuorasti esimerkiksi muiden toimintojen sijoittumisen ja liikenneyhteyksien kautta. Lausuntoja ja mielipiteitä antavien asiantuntijoiden on hyvä olla tietoisia siitä, millaiset fyysisen ympäristön teemat vaikuttavat liikuntaan eri kohderyhmillä ja mihin niistä on mahdollista vaikuttaa kaavoituksella. Tällöin he osaavat huomioida eri käyttäjäryhmät ja nostaa esiin tärkeitä liikuntaan vaikuttavia asioita riittävän aikaisessa vaiheessa prosessia. Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan liikunnan edistämisen lähtökohdista eri ihmisryhmien näkökulmista, minkä pohjalta kootaan ja esitellään muutamia liikunnan olosuhteisiin erityisesti vaikuttavia teemoja.

### 3.2.1 Eri ihmisryhmien tarpeiden huomioiminen

Valtion asettama lähtökohta on, että liikkumismahdollisuudet on turvattava kaikille kansalaisille (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 21). Ympäristön on hyvä soveltua mahdollisimman monipuoliselle joukolla erilaisia ihmisiä (Rappe et al., 2018, s. 31), mikä onnistuu parhaiten suunnittelemalla se sellaiset ihmisryhmät huomioiden, joilla on erityisiä tarpeita fyysisen ympäristön suhteen. Näitä ryhmiä ovat esimerkiksi pienet lapset, ikääntynyt väestö sekä ihmiset, joilla on liikkumiseen, aisteihin tai kognitioon liittyviä rajoitteita (Edwards & Tsouros, 2006, s. 21–27). Ikäryhmien ääripäät ovat erityisen haavoittuvaisia ympäristön liikuntaa hankaloittaville piirteille. Heillä saattaa myös olla aikuisväestöä vähemmän mahdollisuuksia vaikuttaa elinympäristönsä kehittämiseen (Rappe et al., 2018, s. 28–29). Tällöin liikuntaympäristöjen suunnittelun, toteutuksen ja ylläpidon merkitys korostuu ja näistä asioista huolehtivien asiantuntijoiden vastuu kasvaa.

Arkiympäristöt voivat vaikuttaa liikuntaan kahdella tavalla: ne saattavat joko lisätä ihmisten halua liikkua tai vähentää sitä. Liikunnan harrastamista edesauttaa henkilön sisäinen motivaatio, johon vaikuttavat esimerkiksi ympäristön tarjoamat mahdollisuudet: tarjoaako ympäristö tekemistä ja houkutteleeko se viihtyisyydellään? Liikuntaa haittaavat ympäristön piirteet liittyvät usein sen käytettävyyteen: onko ympäristössä mahdollista liikkua ja onko se turvallinen? (Hentilä & Kangas, 2008, s. 28–31) Seuraavissa kappaleissa esitellään lyhyesti muutamia tietyille ihmisryhmille ominaisia tarpeita, jotka on hyvä huomioida asuin- ja liikuntaympäristöjä suunniteltaessa. Tarpeet on jaoteltu neljän teemaan: toiminnot ja palvelut, saavutettavuus, houkuttelevuus ja viihtyisyys sekä turvallisuus ja esteettömyys.

#### **Lasten tarpeet**

Lasten ja nuorten kehityksen kannalta heidän on hyvä harrastaa riittävästi liikuntaa varhaislapsuudesta lähtien ja omaksua aktiivinen elämäntapa jo nuorena (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 15–16, 21; Valtioneuvosto, 2018, s. 19). Liikunta auttaa kehittämään lasten fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia

ja heidän valmiuksiaan toimia erilaisissa paikoissa ja tilanteissa (Broberg, 2015, s. 14–15; Edwards & Tsouros, 2006, s. 22).

Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä pienempi elinpiiri hänellä yleensä on. Elinpiirin laajuuteen vaikuttavat ympäristön fyysiset tekijät, eli pääasiassa eri paikkojen väliset etäisyydet, ja psyykkiset tekijät, kuten koettu turvallisuudentunne (Broberg, 2015, s. 14; Edwards & Tsouros, 2006, s. 21; Kyttä et al., 2009, s. 10, 23). Nuorimmille lapsille on tärkeää tarjota liikunta- ja leikkipaikkoja korkeintaan muutamien satojen metrien etäisyydellä kodista (RT 89-10966, s. 11, kuva 12), kun taas vanhemmat lapset pystyvät kulkemaan omin voimin useidenkin kilometrien päähän (Broberg, 2015, s. 32). Lapsen liikkumisreviiri, eli itsenäisen ilman vanhempia tapahtuvan liikkumisen muodostama alue, laajenee yleensä iän myötä (Kyttä et al., 2009, s. 19).

Ympäristön olosuhteet voivat lisätä tai vähentää lasten liikkumismotivaatiota. Liikkumisen olosuhteita kohentavat ympäristön tarjoamat monipuoliset toimintamahdollisuudet ja niiden saavutettavuus, mitä edesauttaa suhteellisen tiivis kaupunkirakenne ja palveluiden limittyminen asutuksen kanssa (Broberg, 2015, s. 14, 28, 32–33; Kyttä et al., 2009, s. 7–10, 20–22). Pyöräilyn ja kävelyn huomioiminen suunnittelussa parantaa osaltaan toimintojen ja palveluiden saavutettavuutta (Broberg, 2015, s. 32; Kyttä et al., 2009, s. 9, 20). Lasten liikkumista voi puolestaan rajoittaa ympäristön aiheuttama turvattomuuden tunne, sillä se pienentää huoltajien sallimaa liikkumisenvapautta ja vähentää itsenäisen liikkumisen määrää (Edwards & Tsouros, 2006, s. 21; Kyttä et al., 2009, s. 10, 23).



Kuva 12. Lähileikkialue sijaitsee asutuksen lomassa, jolloin etäisyys on lyhyt ja matka turvallinen, sillä alueen saavuttaakseen ei tarvitse ylittää autoteitä. Kuvassa Puu-Linnanmaa, Oulu.

Turvallisuutta parantavat esimerkiksi liikennemuotojen erottelu ja kohdattavien ajoneuvojen nopeutta alentavat rakennetut elementit (Broberg, 2015, s. 14; Kyttä et al., 2009, s. 9–10).

Lapsen liikuntaympäristön tulee siis olla turvallinen ja houkutteleva. Yleisesti ottaen lasten arkiliikkumiseen vaikuttavat samansuuntaiset asiat kuin aikuistenkin liikkumiseen: yhdyskuntarakenteen kohtalainen tiiviys, viherympäristöjen määrä, kevyttä liikennettä suosiva liikenneympäristö ja virkistys- sekä monipuolisten palveluiden saavutettavuus (Kyttä et al., 2009, s. 9). Lasten liikuntaa edistäviä ympäristön piirteitä on esitetty taulukossa 6.

Taulukko 6. Lasten ja nuorten tarpeita. Tiivistetty mukaillen lähteestä Kyttä et al. (2009).

<b>Toiminnot ja palvelut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• monipuoliset ja monikäyttöiset ympäristöt: sekä vapaamuotoinen oleskelu ja leikkiminen että harrastukset mahdollistettu</li> <li>• tärkeimmät palvelut (esim. päiväkot, koulu) lähellä asuinpaikkaa</li> </ul>	<b>Saavutettavuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lyhyet välimatkat, mitä edesauttaa ympäristön kohtalainen tiiviysaste</li> <li>• kävelyn ja pyöräilyn olosuhteisiin panostaminen</li> <li>• turvalliset yhteydet lähiympäristöön</li> <li>• julkisen liikenteen yhteydet etäisemmille alueille</li> </ul>
<b>Houkuttelevuus ja viihtyisyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ympäristön virikkeellisyys</li> <li>• ympäristön monipuolisuus</li> <li>• paikkoja oleskelulle ja ihmisten tapaamiselle</li> <li>• viher- ja virkistysalueet</li> </ul>	<b>Turvallisuus ja esteettömyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jalankulku ja pyöräily erillään muusta liikenteestä, mielellään myös risteyskohdissa</li> <li>• alhaiset ajoneuvojen nopeudet siellä, missä eri liikennemuodot risteävät</li> </ul>

### Ikääntyneen väestön tarpeet

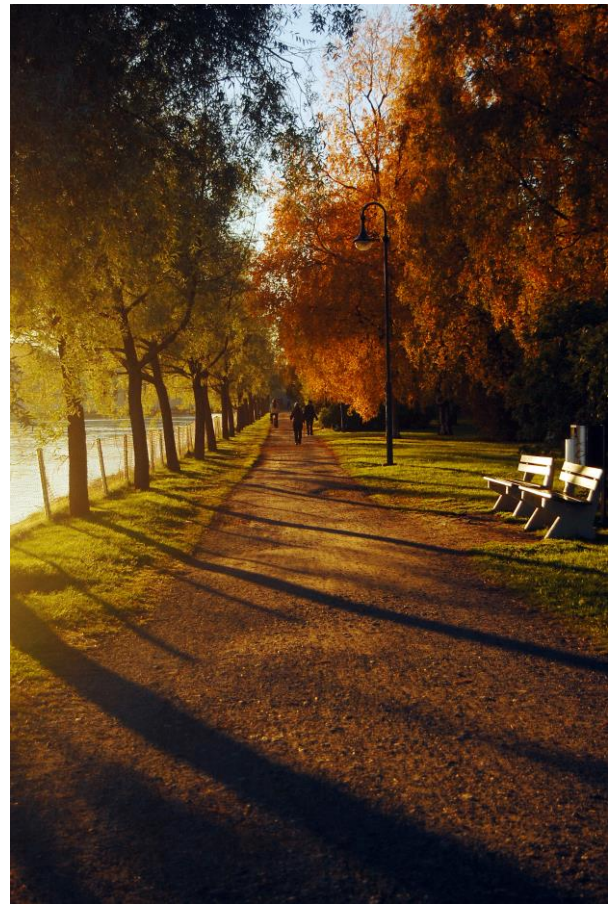
Ikääntyminen vaikuttaa ihmiskehoon monin eri tavoin. Selvimmät muutokset liittyvät aistitiedon käsittelynopeuteen sekä kehon motorikkaan. Aistit heikkenevät, reaktionopeus hidastuu ja lihasten ja luuston joustavuus ja palautuvuus heikkenevät. Lisäksi ikääntyminen saattaa vaikuttaa esimerkiksi sairauksien kautta henkilön kognitiivisiin ominaisuuksiin, kuten muistiin. Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset vaikuttavat henkilön kykyyn selviytyä arkielämän toimista, joihin sisältyy olennaisesti asuin- ja asiointiympäristössä liikkuminen. (Rappe et al., 2018, s. 31–43; Suni & Vasankari, 2011) Liikunta tukee ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn säilyttämistä (Sunni & Vasankari, 2011, s. 39), minkä vuoksi ikääntyviä ihmisiä on hyvä kannustaa liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen.

”Muisti- ja ikäystävällinen asuinympäristö on viihtyisä, turvallinen, virikkeellinen ja tarjoaa mahdollisuuksia erilaiseen toimintaan. Se sisältää runsaasti ajan ja paikan hahmottamista, liikkumista ja toimintaa tukevia piirteitä, joista keskeisimpiä ovat esteettömyys ja kohteiden saavutettavuus kävellen.”

Ympäristöministeriön opas muisti- ja ikäystävälliseen asumiseen ja asuinympäristöön (Rappe et al., 2018, s. 44)



Lasten tavoin myös iäkkäiden ihmisten elinympäristö painottuu yleensä kodin läheisyyteen. Ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten myötä henkilön kyky ja halu liikkua ympäristössään saattaa pienentyä ajan kuluessa. Laaja elinpiiri yleensä korreloi hyvinvoinnin ja elämänlaadun kanssa, joten sen säilyttämisen tukeminen on tärkeää. Tärkeimpien arkielämän palveluiden – kuten kauppojen, sosiaali- ja terveyspalveluiden, kulttuuripalveluiden ja kohtaamispaikkojen – on hyvä sijaita kävelyetäisyydellä, helposti ja esteettömästi saavutettavissa. Myös harvemmin käytettävien palveluiden on oltava helposti saavutettavissa esimerkiksi joukko- liikenteen avulla. (Rappe et al., 2018, s. 49, 62–63, 66) Ikäihmisten näkökulmasta erityisen tärkeitä liikuntapaikkoja ovat jalankulkureitit (kuva 13), puistot, lähellä sijaitsevat sisäliikuntatilat ja asumisen välittömät lähiympäristöt, kuten pihat (Karvinen, Kalmari,



Kuva 13. Jalankulkureitit ovat tärkeitä liikkumisympäristöjä ikääntyneille ihmisille. Niiden on tärkeää olla turvallisia ja viihtyisiä. Kuvassa Oulujoen rannassa kulkeva kävelyreitti, Oulu.

& Koivumäki, 2011, s. 14–15, 33–34). Hyväkuntoisellekin ikäihmiselle yhtäjaksoinen kävelymatka saattaa rajoittua noin kahteen kilometriin (Liikuntakaavoitus, 2016). Viheralueiden osalta kohtuullisena pidetään viiden minuutin kävelymatkaa, mutta mitä lähempänä alue sijaitsee, sen parempi. Asiointi- ja kulkureitit kannattaa suunnata kulkemaan viheralueiden kautta, jolloin luonnon virkistävä vaikutus saavutetaan muiden toimien ohessa. (Rappe et al., 2018, s. 50–54, 66)

Ikääntyneiden ihmisten näkökulmasta liikkumiseen ja ulkoiluun kannustavan ympäristön tärkeimmät ominaisuudet ovat turvallisuus ja esteettömyys (Karvinen et al., 2011, s. 33). Ikääntyneiden turvallisuudentunne vaikuttaa olennaisesti henkilön halukkuuteen toimia alueella. Vaikutus voi olla positiivinen tai negatiivinen: tutulla ja turvalliseksi koetulla alueella henkilö liikkuu mielellään, kun taas esteelliseksi tai turvattomaksi koettu ympäristö saattaa aiheuttaa liikkumisen välttelyä. (Rappe et al., 2018, s. 33, 44, 54) Ympäristön turvallisuutta ja esteettömyyttä voivat parantaa esimerkiksi sen mittasuhteet (vertikaaliset ja horisontaaliset ulottuvuudet suhteessa kehon ominaisuuksiin ja näiden ulottuvuuksien helppo hahmottaminen), pinnat (materiaalien hahmotettavuus ja soveltuvuus liikkumiseen), valaistus, liikennemuotojen erottelu (jalankulku erillään pyöräilystä ja



Kuva 14. Jokisuistossa kulkeva kevyen liikenteen reitti on täysin erillään ajoneuvoliikenteestä. Se tarjoaa viihtyisiä näkymiä veteen ja viheralueille. Tilaa on rajattu rakennuksilla, aidoilla ja kasveilla. Reitin varrella on säännöllisin välein penkkejä ja sen on huollettu ja valaistu myös talvella. Rannassa soutuveneiden säilytystä. Kuvassa Tuiran ranta, Oulu.

moottoriajoneuvoliikenteestä) sekä alueiden ja reittien käytettävyys (reittien johdonmukaisuus ja suunnistettavuus, hyvä huolto ympäri vuoden, riittävästi tilaa apuvälineille, paikkoja levähtämiselle) (Elo, 2006, s. 57, 61–62; Karvinen et al., 2011, s. 33–34; Liikuntakaavoitus, 2016; Rappe et al., 2018, s. 34–79).

Alueet ja reitit on lisäksi suunniteltava viihtyisiksi ja houkutteleviksi (kuva 14). Tavoitetta tukevat monipuoliset ja monikäyttöiset alueet, jotka ovat jäsentyneet selkeästi. Viihtyisyyttä lisäävät myös esimerkiksi rakennettujen elementtien inhimillinen mittakaava sekä tilan rajaaminen ja

sen hahmotettavuuden parantaminen eri aistiärsykeitä tukemalla. Valaistuksen ja äänimaailman on tärkeää olla miellyttävä ja turvallisuudentunnetta lisäävä: liialliset valon ja äänen kontrastit heikentävät sekä paikan käytettävyyttä että viihtyisyyttä. Alueilla on hyvä olla säältä suojattuja oleskelupaikkoja, jotka voivat olla niin sisä- kuin ulkotiloja. (Rappe et al., 2018, s. 44–79) Ikäihmisten tärkeimmät tarpeet on koottu taulukkoon 7.

Taulukko 7. Iäkkään väestön tarpeita (Elo, 2006, s. 57, 61–62; Rappe et al., 2018, s. 44–79).

<b>Toiminnot ja palvelut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• monipuoliset ja monikäyttöiset ympäristöt</li> <li>• tärkeimmät arkielämän palvelut lähellä asuinpaikkaa</li> </ul>	<b>Saavutettavuus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lyhyet välimatkat</li> <li>• eri liikennemuotojen mahdollistaminen, erityisesti kävely</li> <li>• apuvälineiden huomioiminen suunnittelussa, esim. tilavarauksissa</li> <li>• johdonmukaiset reitit, kattava reittiverkosto ja suunnistettavuus</li> </ul>
<b>Houkuttelevuus ja viihtyisyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• esteettiset ympäristöt</li> <li>• ympäristön virikkeellisyys</li> <li>• elvyttävä luonnonympäristö</li> <li>• vaihtelevat näkymät</li> <li>• eri aistien hyödyntäminen ympäristöä havainnoidessa, aistiärsykkeiden miellyttävyys</li> <li>• paikkoja oleskelulle ja ihmisten tapaamiselle</li> <li>• säältä suojattuja oleskelupaikkoja</li> </ul>	<b>Turvallisuus ja esteettömyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sopiva pintamateriaali</li> <li>• väylien riittävä leveys</li> <li>• jalankulku erillään muusta liikenteestä</li> <li>• hyvä valaistus</li> <li>• levähdyspaikat</li> <li>• paikan ja tilan hahmotettavuus (värit, pintamateriaalit, maamerkit)</li> <li>• ympäristön elementit ikääntyneen keholle sopivia (askelmat, penkit, tasoerot)</li> <li>• alueiden ja reittien huolto</li> </ul>

## **Muiden ihmisryhmien tarpeita**

Eri ikäisten henkilöiden lisäksi liikuntapaikkojen suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitava sellaiset ihmiset, joilla on muusta syystä jonkinlaisia rajoitteita tai sairauksia. Näitä voivat olla liikkumiskykyyn, aisteihin, allergioihin, kehon fyysisiin piirteisiin, fyysiseen kuntoon, psyykeen tai kognitioon liittyvät sairaudet ja ominaisuudet. Eri tavoilla rajoittuneet ihmiset ovat varsin heterogeeninen joukko, jonka tarpeet vaihtelevat hyvin paljon henkilöstä toiseen. (RT 09-11022)

Rajoitteita omaavien ihmisryhmien joukossa korostuvat pääasiassa esteettömyys, etäisyydet ja saavutettavuus. Erilaisten palveluiden ja luonnonympäristöjen tulee olla niin lähellä, että henkilöt pystyvät vaivattomasti kulkemaan niiden luokse itsenäisesti tai avustettuina. Erityisesti muistisairaiden on tärkeää pystyä saavuttamaan palvelut jalan, sillä heille kulkuvälineiden – kuten julkisen liikenteen – käyttäminen voi olla vaikeaa (Rappe et al., 2018, s. 62). Reittien ja alueiden tulee olla turvallisia ja hyvin huollettuja. Materiaalivalinnat vaihtelevat ihmisryhmästä toiseen: joillekin tärkeää on hyvä pito, jolloin kova ja karhea materiaali voi olla hyvä valinta, kun taas toisille joustava pinta on miellyttävämpi kulkea etenkin pidemmällä matkoilla (Elo, 2006, s. 61; Rappe et al., 2018, s. 56, 58). Materiaalivalinnat vaikuttavat myös esimerkiksi allergeenien esiintymiseen.

Terveiden aikuisten vaatimukset ympäristön olosuhteille ovat vaatimattomammat. Rajoitteita omaavien henkilöiden ehdoilla suunniteltu ympäristö todennäköisesti sopii myös heille. Aikuiset hyödyntävät niitä paikkoja ja palveluita, joita haluavat. Lisäksi heidän elinpiirinsä on todennäköisesti muita ihmisryhmiä laajempi, joten heillä on myös enemmän valinnanvaraa liikuntaympäristöjensä suhteen.

### **3.2.2 Vuodenaikojen ja sään vaikutus liikkumiseen**

Ulkoympäristön suunnittelussa luonnonolojen – tuulen, valon, liukkauden ja sateen eri olomuotojen – vaihtelu on hyvä huomioida, vaikka niiden vaikutusta ei ole mahdollista täysin poistaa. Korttelitason asemakaava-suunnittelussa voidaan huomioida talven lumiolosuhteet ja ympäristön huollettavuus.

Vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa etenkin ylläpidon kautta. Talvi voi supistaa käytössä olevien kävely- ja pyöräilyreittien valikoimaa, huonontaa niiden käytettävyyttä (esimerkiksi liukkauden ja sohjon vuoksi) sekä heikentää havainnoitavuutta, kun lumi peittää kanttikivet ja päällysteiden materiaalit tai värit. Lisäksi kaikkia alueita ei huolleta talviaikaan ja lumi tarvitsee säilytystilaa. Lumi saattaa myös kinostua epätoivottuihin paikkoihin. (Chapman, 2018, s. 63–65)





Kuva 15. Talvinen ympäristö voi laajentaa reittivalikoimaa ja avata uusia yhteyksiä esimerkiksi järven jäälle. Osa reiteistä voi olla huollettuja ja osa asukkaiden itsensä aukaisemia. Yhteystarpeita on mahdollista havainnoida käyttäjien jättämistä jäljistä. Kuvassa Kuivasjärvi, Oulu.

Toisaalta talvinen ympäristö saattaa myös monipuolistaa reitti- ja lajivalikoimaa (Chapman, 2018, s. 63–65; Liikuntakaavoitus, 2018, kuva 15). Olemassa olevia ulkoilureittejä ja -alueita voidaan huoltaa kesällä ja talvella eri tavalla: lenkkipolusta on mahdollista muodostaa latu ja tasaiselle maaperälle voidaan jäädyttää luistinrata. Toisaalta lenkkipolun korvaava latu saattaa väliaikaisesti supistaa lenkkipolun käyttöä. Eri lajien ei kuitenkaan tarvitse olla toisiaan poissulkevia, mikäli asia on huomioitu suunnitteluvaiheessa: on olemassa reittejä, joilla on sallittu samanaikaisesti esimerkiksi hiihto, pyöräily, jalankulku ja ratsastus (kuva 16).

Pohjoisten alueiden urbaani ympäristö tulisi suunnitella talven olosuhteet mielessä pitäen niin, että ympäristö on houkutteleva myös talvella (Chapman, 2018, s. 65). Vaihtelevan luminen, sohjoinen tai liukas talvisää kestää eri puolilla Suomea noin kolmesta seitsemään kuukautta (Ilmatieteenlaitos, 2005). Vaikeakulkuisuus ja pimeys rajoittavat merkittävästi esimerkiksi vanhusten ulkoilu-



Kuva 16. Reitit on mahdollista suunnitella yhtä aikaa useille eri liikkumismuodoille sopiviksi. Jotkin niistä ovat käytettävissä sekä kesäisin että talvisin, jolloin pohja huolletaan eri ulkoilumuodot huomioiden. Kuvassa Hangaskankaan ulkoilureitti, Pikkarala, Oulu.

mahdollisuuksia (Rappe et al., 2018, 54–57). Ulkoilulle ja liikkumiselle on tärkeä tarjota yhtenäisiä ja kunnossapitoluokaltaan priorisoituja jalankulun ja pyöräilyn väyliä ja laatukäytäviä (Chapman, 2018, s. 67–68), jotka mahdollistavat samalla myös lastenvaunujen ja rollaattorien käytön ja vanhusten asiointimatkat. Pyöräily ja jalankulku tulisi asettaa kulkumuotoina etusijalle kaikkina vuodenaikoina, ja reittien valaistukseen, materiaalivalintoihin ja huollettavuuteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota (Chapman, 2018, s. 65). Lisäksi asuintalojen ja julkisten palveluiden sisäänkäyntialueet on hyvä kattaa, jotta ne suojaavat säältä ja liukkaudelta (Rappe et al., 2018, s. 81).

### 3.2.3 Liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä

Edeltävässä luvussa on käyty läpi liikunnan olosuhteisiin vaikuttavia erityistapauksia. Havaittujen ominaisuuksien pohjalta ympäristön liikuntaan kannustavat ominaispiirteet on jaoteltu neljän teeman mukaisesti: toiminnot ja palvelut, saavutettavuus, houkuttelevuus ja viihtyisyys sekä turvallisuus ja esteettömyys (taulukko 8). Erilaiset yksityiskohtaiset piirteet asettuvat näiden teemojen alle.

Taulukko 8. Liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteiden luokittelua.

Toiminnot ja palvelut	Saavutettavuus
Houkuttelevuus ja viihtyisyys	Turvallisuus ja esteettömyys

Ihmisten liikkumisen lähtökohtana on kaksi asiaa: liikkumisen mahdollistavat ympäristön fyysiset piirteet (kuva 17) ja liikkumismotivaatiota lisäävät seikat (kuva 18). Liikuntaa mahdollistavia elementtejä ovat saavutettavuus ja turvallisuus sekä esteettömyys, ja motivaatioon vaikuttavat erityisesti tarjolla olevat toiminnot ja palvelut sekä ympäristön houkuttelevuus ja viihtyisyys. Mikäli jompikumpi lähtökohta ei toteudu, voi olla, ettei ympäristöä käytetä vapaaehtoiseen liikkumiseen. Pelkkä viihtyisä ja toiminnallinen ympäristö ei vedä ihmisiä puoleensa, mikäli sinne on kohtuuttoman vaikea päästä tai siellä on hankala toimia. Toisaalta hyväkään saavutettavuus ei saa ihmisiä liikkeelle, mikäli he kokevat, ettei paikka tarjoa heille mitään. Molemmat aspektit on huomioitava.



Kuva 17. Talvella kaikki liikkumispaikat eivät ole huollettuja, mikä vaikuttaa niiden saavutettavuuteen ja esteettömyyteen. Kuvassa Tuiran rannan kevyen liikenteen väylää, Oulu.



Kuva 18. Esimerkiksi harrastus ja sen toteuttamiseen tarjotut mahdollisuudet voivat toimia motivaattorina liikkumiselle. Kuva Hartaanselältä, Oulujoen suistosta.



Kuva 19. Ympäristöt houkuttelevat ihmisiä liikkumaan tarjoamalla arkeen tai vapaa-aikaan liittyviä palveluita, kuten kulttuuripalveluita tai kohtaamispaikkoja. Kuvassa Pappilanniemen luontopolku, joka sijaitsee Sodankylän keskustan kupeessa sen eteläpuolella. Reitin varrella on kulttuurihistoriallisia kohteita, kauniita rantanäkymiä, grillikotia ja keinu. Alue on saavutettavissa kesäisin esteettömästi.



Kuva 20. Jotkin virkistysympäristöt tarjoavat mahdollisuuden useanlaisille toiminnoille. Kuvassa vasemmalla on uimaranta, keskellä oleskeluun ja pelaamiseen soveltuva nurmikenttä, oikealla frisbeegolf-kori ja kumpareen takana laituri kalastusta varten. Kävelyreitti kiertää saaren ympäri. Kuvaajan takana on lisäksi koripallotelineitä, päällystetty pelialue, temppupyöräilyrata, rantalentopallokenttä, ulkoliikuntavälineitä, nuotiopaikkoja ja kiipeilyverkko. Kuvassa Kuusisaari, Oulu.

## Toiminnot ja palvelut

Toiminnot ja palvelut ovat ihmisiä potentiaalisesti puoleensavetäviä ympäristön piirteitä (kuva 19). Ne voivat vaikuttaa liikuntaan kahdella tapaa: ne joko muodostavat itsessään liikuntaympäristön tai niiden luokse saavutaan lihasvoimin. Liikuntapalveluita tarjoavat esimerkiksi lähiliikuntapaikat (kuva 20), urheilukentät, ulkoiluun tarkoitettut reitit ja sisäliikuntatilat. Myös luonnontilainen ympäristö voi toimia liikuntapaikkana. Kaupat, kulttuuripalvelut ja työhön sekä koulutukseen liittyvät tilat puolestaan houkuttelevat ihmisiä luokseen, jolloin henkilön on mahdollista valita liikunnallinen kulkumuoto.

Arkiliikunnan edistämisen kannalta alueiden ja paikkojen on hyvä tarjota monipuolista ja -käyttöistä ympäristöä, jossa toiminnot ovat sekoittuneet ja palveluyksiköt eivät ole liian suuria. Asutuksen on hyvä sijaita lomittain palveluiden kanssa tai muutoin niiden lähellä. Tällä tavalla kaupunkiympäristön etäisyydet eivät kasva kohtuuttoman suuriksi ja ihmisten on mahdollista hakea haluamansa arki- ja liikuntapalvelut kotinsa läheltä. (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 40–41) Liikuntapaikoille on varattava riittävästi tilaa ja niiden tulee sijaita asutuksen lähellä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 18). Alueiden monipuolisuus ja kohtalainen tiiviys tukevat liikunnan olosuhteita. Kaavoituksella ja kaavoittajalla on olennainen rooli alueiden käyttötarkoitusten ja yhteyksien määrittämisessä.



## Saavutettavuus

Saavutettavuus käsittää niin etäisyydet, erilaisten kulkumuotojen mahdollistamisen kuin reittien huollettavuuden. Alueiden ja palveluiden saavutettavuus on erityisen tärkeää ihmisryhmille, joiden liikkumismahdollisuudet ovat rajalliset. Se edistää kuitenkin yhtä lailla kaikkien ihmisryhmien liikkumista. Kohtalaisen tiivis kaupunkirakenne edesauttaa arkiliikkumista elämän eri toimintojen ollessa lähellä, koska lyhyet matkat kannustavat ihmisiä liikkumaan lihasvoimin.

Kaupunkirakenteen eheyttämiseen liittyvää keskustelua käydään esimerkiksi liikenteen vaikutusten osalta: yksityisautoilua on pyritty vähentämään muokkaamalla yhdyskuntarakennetta kävelyä ja pyöräilyä sekä joukko-liikennettä tukevaan suuntaan, eli sekä rakenteellisesti että toiminnallisesti yhtenäiseksi (Jalkanen, Kajaste, Kauppinen, Pakkala, & Rosengren, 2017, s. 35). Joukko-liikenteen matkaketjuun sisältyy usein jossain muodossa myös aktiivista kulkemista (kuva 21). Pysäkkien on hyvä sijaita kävelyetäisyydellä asutuksesta, jotta joukkoliikenneyhteydet ovat



Kuva 21. Julkisen liikenteen pysäkkien yhteyteen on syytä tarjota pyöränpysäköintimahdollisuus heille, jotka ketjuttavat matkansa eri liikkumismuotoja käyttäen. Kuvassa linja-autopysäkki Oulun yliopistolla.

kaikkien ihmisryhmien käytettävissä ja niiden luokse on helppo saapua lihasvoimin. (Vaarala, 2011, s. 35–36) Etäisyyden on hyvä olla alle 400 metriä ja pientaloalueillakin enintään 600 metriä (Jalkanen et al., 2017, s. 262). Mielekkääksi koettu jalankulun tai pyöräilyn etäisyys on kestoltaan enintään noin 15–20 minuuttia, mikä terveellä aikuisella tarkoittaa noin 1–2 kilometrin matkaa kävellen tai 5–6 kilometrin matkaa pyöräillen (Hentilä & Joki-Korpela, 2005, s. 19). Muilla ihmisryhmillä yhtäjaksoisesti kuljettavan matkan mielekäs pituus on yleensä tätä lyhyempi.



Kuva 22. Kouluille ja työpaikoille tulee varata liikkumisvälineiden säilytyspaikkoja. Katokseton säilytysvaihtoehto Oulun yliopistolla.



Kuva 23. Katoksellinen pyöränsäilytysvaihtoehto Oulun yliopistolla.

Saavutettavuuden osalta erityistä huomiota tulee kiinnittää kävelyn ja pyöräilyn olosuhteisiin, sillä nämä liikuntamuodot muodostavat merkittävän osan suomalaisten omatoimisesta liikunnasta (Valtioneuvosto, 2018, s. 30). Reittien on hyvä olla kattavia, yhtenäisiä, loogisia, sujuvia, viihtyisiä, näkymiltään vaihtelevia, helposti kuljettavia ja hyvin huollettuja (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 42–45; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 32; Vaarala, 2011, s. 35). Erityisen hyvä asia on, jos kevyen liikenteen reitti tarjoaa kulkijalleen sekä ajallisesti että laadullisesti paremman vaihtoehdon kuin autoilu (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 43). Koululaisten, opiskelijoiden ja työikäisten olisi hyvä pystyä kulkemaan lähes päivittäin toistuvat työhön ja opiskeluun liittyvät matkansa lihasvoimin. Tämä edellyttää muun muassa turvallista ja huollettua kevyen liikenteen verkostoa sekä liikkumisvälineiden säilytyspaikkoja (kuvat 22

ja 23). (Edwards & Tsouros, 2006, s. 28–31; Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 42–43; Liikuntakaavoitus, 2019) Myös liikuntapaikkojen yhteydessä on hyvä olla mahdollisuus liikuntavälineiden pukemiselle ja mahdollisuuksien mukaan jopa säilyttämiselle. Lisäksi huoltotilat, joissa henkilö voi esimerkiksi istahtaa, ruokailla tai peseytyä parantavat liikunnan olosuhteita. (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 45)

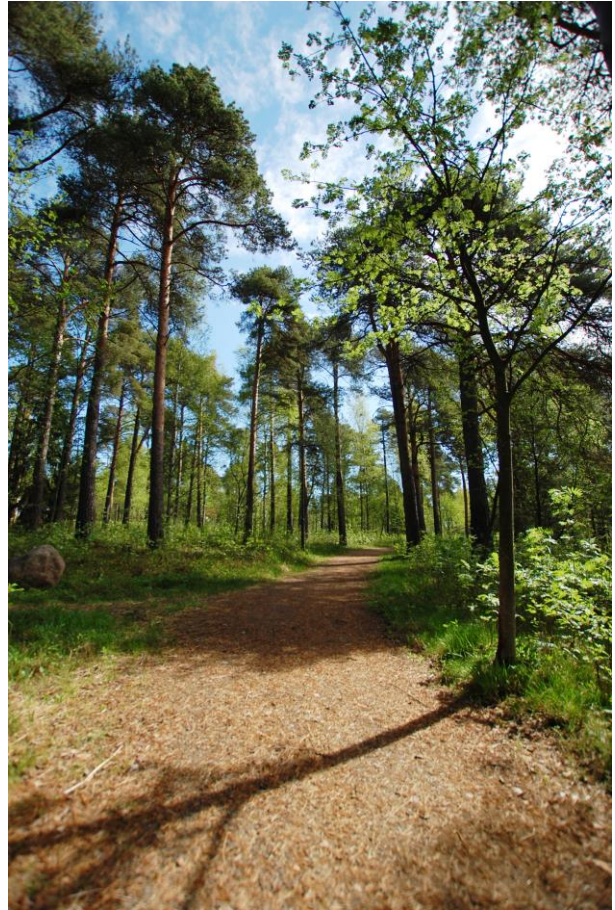
Kaavoituksella vaikutetaan erityisesti eri alueiden välisiin etäisyyksiin ja yhteyksiin, mutta myös osaltaan niiden huollettavuuteen. Sekä kaavoittajan että kaavoitukseen osallistuvien asiantuntijoiden on hyvä olla tietoisia niin ulkoiluympäristöjen kuin palveluiden saavutettavuuden vaikutuksesta liikkumiseen.

## Ympäristön houkuttelevuus ja viihtyisyys

Ympäristön laadulla on iso merkitys ihmisten jokapäiväisessä elämässä: lähiympäristön tulisi olla myös viihtyisää, jotta se houkuttelisi liikkumaan (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 39). Tämä pätee sekä yksittäisiin liikkumispaikkoihin että reitteihin.

Viihtyisyyteen ja houkuttelevuuteen vaikuttavat esimerkiksi ympäristön virikkeellisyys, vehreys, esteettisyys ja suojaisuus. Lisäksi erilaisten tilojen houkuttelevuuteen vaikuttavat eri aistien vastaanottamat ärsykkeet, jotka voivat lisätä tai heikentää sen miellyttävyyttä.

Kaupunkiympäristön on tarjottava ihmisille hengähdyspaikkoja (kuva 24). Viheralueiden ja -reittien on hyvä muodostaa katkeamattomia kokonaisuuksia asuinalueilta lähtien ja niiden tulee olla käytettävissä kaikkina vuodenaikoina. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 18) Lähivirkistysalue on hyvin saavutettavissa, mikäli se sijaitsee noin 200 metrin etäisyydellä asunnosta ja laajemmat viheralueverkostot 500 metrin säteellä (Liikuntakaavoitus, 2009). Suomalaisten aikuisten vapaa-ajan liikunnasta valtaosa toteutuu ulkona luonnonympäristössä, rakennetussa ulkotilassa ja kodin pihapiirissä. Erityisen suosittuja liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen reitit, lähiulkoilureitit ja metsät. Myös eläkeläiset suosivat luonnonympäristöjä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 18) Vaihtelevat, monipuoliset näkymät kannustavat ihmisiä liikkumaan jalkaisin ja pyörällä ja saattavat jopa vaikuttaa reittivalintoihin (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 42–43). Jalankulun ja pyöräilyn reittien tulisi olla virikkeellisiä ja viihtyisiä (Vaarala, 2011, s. 35).



Kuva 24. Vehreät ympäristöt yleensä lisäävät alueen viihtyisyyttä ja houkuttelevuutta. Luonnonympäristö vaikuttaa osaltaan myös äänimaailmaan ja eri materiaalien tuntuun. Pienikin lähipuisto voi lisätä asukkaiden liikumista. Kuvassa Tuiranpuisto, Oulu.

## Turvallisuus ja esteettömyys

Alueiden, paikkojen ja reittien turvallisuus liittyy erityisesti liikenteen ratkaisuihin (kuva 25), mutta myös rakennettujen elementtien sijoitteluun ja ympäristön huollettavuuteen. Se kattaa sekä tilan hahmotettavuuden (eri aisteja hyödyntäen) että käytettävyyden (kuten mittasuhteet ja apuvälineiden huomioinnin). Esteettömyys edesauttaa turvallisuutta ja mahdollistaa eri ihmisryhmien liikkumismahdollisuudet.



Kuva 25. Jalankulkijoiden käyttämien alueiden tulisi olla viihtyisiä ja turvallisia kaikille osapuolille. Ajoneuvojen ehdoilla suunnitellut ympäristöt jäävät helposti materiaaleiltaan kolhoiksi ja äänimaailmaltaan epäviihtyisiksi. Kuvan liikennealue on leveä ja jalankulun turvallisia ylityskohtia on tarjolla vain harvakseltaan. Kuvassa Merikoskenkadun linja-autopysäkki ja kivijalkaliikkeitä, Oulu.

Liikenteen turvallisuuteen vaikuttavat esimerkiksi reittien erottelu ja merkitseminen, risteyskohdat, näkemät, liikennevälineiden nopeudet ja liikennemuotojen hierarkian osoittaminen (Edwards & Tsouros, 2006, s. 9–15; Vaarala, 2011, s. 44–45). Paikkojen ja alueiden turvallisuus muodostuu rakennetun ja luonnonympäristön ominaisuuksista, kuten tasoeroista, materiaaleista ja pinnoista, valaistuksesta sekä rakennetuista elementeistä. Myös koettu turvallisuuden tunne vaikuttaa ihmisten haluun liikkua.

## Yhteenveto

Jotkin liikunnan olosuhteisiin liittyvät tarpeet ovat ominaisia vain tietyille ihmisryhmille, kun taas toiset toistuvat eri ihmisryhmien välillä. Liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä ovat ihmisryhmään katsomatta elämän tärkeimpien peruspalveluiden tarjonta, lyhyet välimatkat, reittien kattavuus ja laatu sekä ympäristön houkuttelevuus. Ympäristön tulee tarjota ihmisille turvallisen, käyttökelpoisen ja houkuttelevan paikan toimia.

”Yhdyskuntarakennetta, kaavoitusta, kevyen liikenteen olosuhteita ja liikuntapaikkoja tulee kehittää terveyttä edistävää liikuntaa suosiviksi. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät arjen ympäristöt ja niiden kunnossapito mahdollistavat kaikkien ikäryhmien liikkumisen. Hyvin hoidetut ja saavutettavat viheralueet, kuten pihat, puistot ja ulkoilureitit kannustavat ihmisiä liikkumaan istumisen sijasta.”

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013, s. 22–23)

### 3.2.4 Asiantuntijoiden vaikutus ympäristön ominaisuuksiin

Asiantuntijoista toimintojen sijoittumiseen ja sisältöön vaikuttaa erityisesti kaavoittaja, joka määrittää asemakaavassa alueiden käyttötarkoitukset kaavan tavoitteiden pohjalta. Kaavoittajan on mahdollista vaikuttaa myös palveluiden saavutettavuuteen määrittelemällä niiden sijainti suhteessa muuhun yhdyskuntarakenteeseen sekä huomioimalla selvityksissä todetut liikenteen yhdystarpeet. Lisäksi hän pystyy osaltaan ohjaamaan turvallisten ympäristöjen kehittymistä esimerkiksi linjaamalla eri liikennemuodot omille reiteilleen ja kirjaamalla kaavaan tarpeen mukaan määräyksiä (Vaarala, 2011, s. 45). Kaavoittajan on mahdollista myös vaikuttaa ympäristön viihtyisyyteen esimerkiksi viheralueiden sijainnilla ja määrällä, sekä antamalla määräyksiä muista visuaalisuuteen ja viihtyisyyteen vaikuttavista asioista kuten rakennustehokkuudesta, rakennusten mittasuhteista, ja istutuksista (Hentilä & Joki-Korpela, 2004, s. 41). Kaavamääräyksiin voidaan kirjata myös esimerkiksi rakentamisen yhteydessä toteutettavat pyöräpaikat ja niiden varustus, puuston tai arvokkaiden rakennusten säilyttäminen tai vaatimus esteettömän yhteyden toteuttamisesta.

Liikennesuunnittelijat suunnittelevat ihannetapauksessa liikenteen olosuhteet yhteistyössä kaavoittajan kanssa. He määrittelevät liikenteen tarkemmat olosuhteet. (Vaarala, 2011, s. 29–30, 35, 44–45) Heidän työnsä vaikuttaa siten erityisesti saavutettavuuteen, turvallisuuteen ja esteettömyyteen. Liikunnan olosuhteita parantaa esimerkiksi se, että kevyen liikenteen väylät on suunniteltu erilaisia lihasvoimin liikkumisen tapoja mahdollistaviksi ja että niiden käyttäminen ja huoltaminen on mahdollista eri vuorokauden- ja vuodenaikoina.

Muut asiantuntijaryhmät osallistuvat liikunnan olosuhteiden muokkaamiseen kaavoitusvaiheessa antamiensa lausuntojen ja mielipiteiden kautta, ja osa ammattiryhmistä myös kaavoituksen jälkeen tapahtuvassa alueiden, paikkojen ja reittien tarkemmassa suunnittelussa. Toteutettavaa ympäristöä suunnittelevilla tahoilla on iso vaikutus esimerkiksi sen viihtyisyyteen ja esteettömyyteen. Suurten linjojen lisäksi on huomioitava myös ympäristön yksityiskohdat, jotta liikunnan edistämisen aikomus ei jää vain tavoitteeksi vaan se myös toteutetaan laadukkaasti. Asiantuntijoiden on hyvä osata arvioida kaavoittajan tiedontarvetta ja esittää mielipiteensä riittävän varhaisessa vaiheessa kaavoitusprosessia.

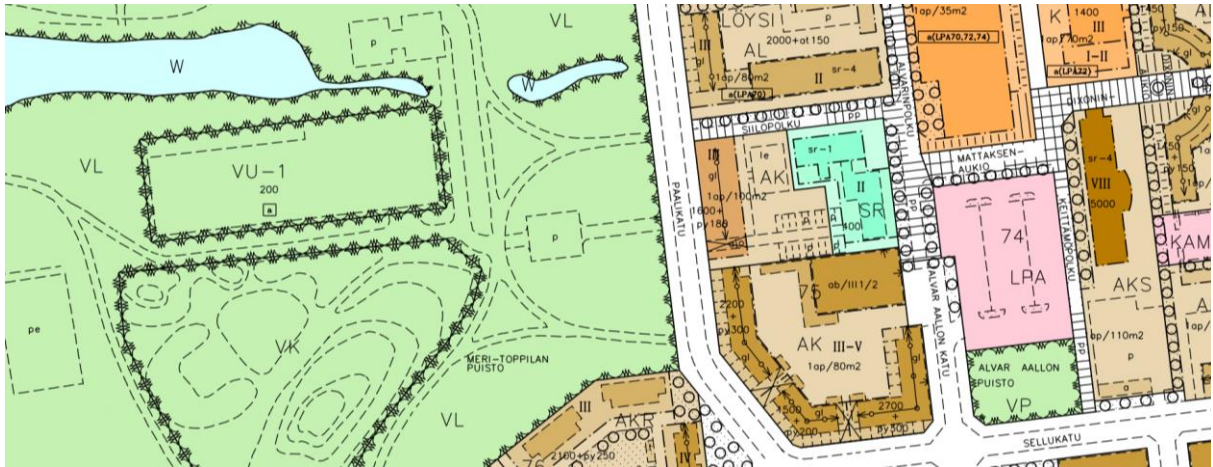


Taulukko 9. Kuvitteellisia esimerkkejä asiantuntijoista, jotka osallistuvat liikunnan olosuhteisiin vaikuttavien ympäristöjen kaavoittamiseen.

<p>Essi Esimerkki työskentelee kaupungin liikennetoimessa ja osallistuu kunnan sisäisenä asiantuntijana liikenneväylien suunnitteluun. Hän osaa huomioida eri ikäisten ihmisten ja eri liikkumismuotojen tarpeet. Kaavaprosessissa hän ottaa kantaa muun muassa kevyen liikenteen väylien linjaukseen, mitoitukseen ja maastonmuotojen vaikutukseen.</p>	<p>Olli Oiva työskentelee päiväkodissa ja on erityisen kiinnostunut pienten lasten liikunnan olosuhteista. Hän osallistuu kaavaprosessiin yksityishenkilönä ja esittää, että saattoliikenne päiväkotiin on mahdollista hoitaa aktiivisesti liikkuen ja että päiväkodin välitön lähiympäristö tarjoaa lapsille turvallisen paikan leikkiä ja liikkua. Hän kiinnittää erityistä huomiota asutuksen ja päiväkodin välisen alueen turvallisuuteen ja houkuttelevuuteen.</p>
<p>Arttu Arvaus työskentelee terveyskeskuslääkärinä ja osallistuu kaavoitukseen lääketieteen asiantuntijana. Hän on työelämässään havainnut liikunnan positiiviset vaikutukset vanhenevan väestön terveyteen ja toimintakykyyn ja haluaa edistää kaavoituksessa elinikäisen liikumisen mahdollistamista. Hän on huolissaan täydennysrakennettavan asuinalueen palveluiden monipuolisuudesta ja saavutettavuudesta, koska uusien rakennusten vuoksi jalankulun aiemmin lyhyet linjaukset uhkaavat pidentyä ja vapaan oleskelun alueet siirtyä alueen ulkopuolelle. Hän esittää, että keskeisimmät jalankulkureitit säilytettäisiin ja niiden oheen muodostettaisiin oleskelupaikkoja kaikenikäisille.</p>	<p>Mona Monipuolinen on liikunnanohjaaja ja urheiluseura-aktiivi. Hän osallistuu kaavoitukseen lajijärjestönsä edustajana. Mona esittää, että suunnitteilla olevalla uudella ulkoilualueella huomioitaisiin hänen lajiaan tukevat harjoitusolosuhteet ja että kaavaan merkittäisiin aluetta kiertävä jalankulun ja pyöräilyn reitti, joka mahdollistaa verryttelyn ja oheisharjoittelun. Hän on lisäksi keskustellut toisten alueen osallisten kanssa siitä, millaiset olosuhteet tukisivat monipuolisesti kaikkia alueen toimijoita. Osalliset esittävät yhdessä mielipiteensä alueen mitoituksesta sekä kaavaan merkittävistä tarpeellisista sosiaali- ja välinetiloista.</p>

### 3.3 Esimerkkikohteita liikunnan olosuhteista

Toimintojen ja palveluiden, saavutettavuuden, houkuttelevuuden ja viihtyisyyden sekä turvallisuuden ja esteettömyyden teemoja on mahdollista tunnistaa toteutetuista ja suunnitteilla olevista kohteista.



Kuva 26. Ote Meri-Toppilan asemakaavasta. Virkistysalueelle on esitetty runsaasti ohjeellisia merkintöjä. Lähde: Oulun kaupunki / Karttapaikka.

*Toimintojen ja palveluiden* osalta voidaan mainita esimerkkeinä monipuolisesti eri toiminnoille kaavoitetut alueet. Tällainen alue on esimerkiksi Oulun Meri-Toppila (kuvat 26, 27 ja 28), jonne rakennettiin alueella ennen sijainneen teollisuustoiminnan päättymisen jälkeen asuntoja, palveluita ja virkistysalueita (Liikuntakaavoitus, 2016). Alueella sijaitsee niin lähipalveluita – kauppa, koulu, päiväkot, apteekki, leikki- ja kuntoilupuisto sekä peli- ja luistelukenttä – kuin erikoistuneita liikuntapalveluita, kuten kiipeilykeskus, koirapuisto ja frisbeegolf-rata (Liikuntakaavoitus, 2014), jotka houkuttelevat käyttäjiä myös kauempaa. Meren jäätyessä rannasta on mahdollista hiihtää tai kävellä lähisaariin tai lähialueiden ulkoilureiteille. Alue palvelee monipuolisuudessaan useita eri käyttäjäryhmiä ja se on helposti saavutettavissa jalkaisin tai pyörällä. Sen heikko kohta on *esteettömyys*, sillä ulkoilupalvelut sijaitsevat maastonmuodoiltaan voimakkaasti kumpuilevalla paikalla. Reitit eivät ole tiivispintaisia, ja levähdyspaikkoja on nykyisellään harvassa. Meri-Toppilan eteläpuolelle sijoittuvan Ranta-Toppilan kehittäminen jatkuu edelleen, mikä parantanee palvelutarjontaa entisestään ja lisää liikuntaympäristöstä hyötyviä asukkaita.



Kuvat 27 ja 28. Meri-Toppilassa sijaitsee aivan asutuksen kupeessa leikkialueita ja frisbeegolf-rata.

*Saavutettavuuden* periaatetta taas edustavat pyöräilyn ja jalankulun olosuhteita parantavat ratkaisut. Esimerkkeinä mainittakoon pyöräilyn laatukäytävät, kuten Oulun rakenteilla oleva pyöräbaanaverkosto, ja jalankulun ja pyöräilyn priorisointi alueiden sisäisessä sekä niiden välisessä liikkumisessa, mistä on esimerkkinä Oulun Kaukovainion kaupunginosa.

Kävelyä ja pyöräilyä tukevaa kehitystä on nähtävillä ympäri maailmaa: jotkin kaupungit tai kaupunginosat pyrkivät nykyisin vähentämään autoliikennettä ja korvaamaan sitä muilla liikkumismuodoilla (esimerkiksi Venetsia Italiassa ja Varsovan vanha kaupunki Puolassa) ja jalankulkijoille varataan yhä enemmän muista liikennemuodoista eroteltuja houkuttelevia ja mielenkiintoisia ympäristöjä myös hyvin tiheästi rakennetuissa kaupungeissa (esimerkiksi High Line Park New Yorkissa [kuva 29] ja joenrantaverkoston kehittäminen kävelijöille Lontoossa ja sen ympäristössä).



Kuva 29. High Line Park, New York, Yhdysvallat. Vanha katutasen yläpuolella sijainnut junarata on muunnettu puistoksi, jossa on katuverkon ylittävän kävelyreitit varrella muun muassa oleskelupaikkoja, taidetta ja tapahtumia.



Oulun pyöräilyn laatukäytäväverkostossa (kuvat 30 ja 31) varataan oma tila jalankulkijoille ja pyöräilijöille, ja liikennemuotojen erottelu osoitetaan sekä liikennemerkein että pinnoittein ja katumaalauksin. Sivulta saapuvat reitit ovat väistämisvelvollisia suhteessa laatukäytävään. Laatukäytävän linjaus osoitetaan pääasiassa noudattelemaan nykyistä kevyen liikenteen verkostoa, mutta reitin linjausta muutetaan tarpeen ja jo rakennetun ja kaavoitetun ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. Hyvää suunnitelmassa on pyöräliikenteen olosuhteiden kehittäminen etenkin työmatkaliikkujen kannalta: reittejä selkiytetään ja niiden käytettävyyttä pyritään parantamaan ja ydinkeskustaan saadaan kattavat reitit (Liikuntakaavoitus, 2019). Suunnitelma toteutetaan osissa, joten kestää vielä vuosia, että reitit ovat yhtenäisiä ja loogisia eivätkä katkea kesken matkan. Lisäksi jalankululle varattu tila vaikuttaa jo toteutettujen vaiheiden perusteella ahtaalta, eikä reittien varrella ole vielä juurikaan levähdyspaikkoja tai satunnaisia kulkijoita houkuttelevia aspekteja. *Esteettömyyteen* – johon kuuluvat niin maastonmuotojen, esimerkiksi ympäristön havainnoitavuuden ja levähdyspaikkojen huomioiminen – ei vielä kaikkien reitin käyttäjien kannalta ole ehkä kiinnitetty riittävästi huomiota. Oulun kaupunki onkin maininnut keskustasta Linnanmaalle kulkevan reitin parantavan erityisesti Linnanmaalla sijaitsevan yliopiston ja ammattikorkeakoulun tulevan yhteiskampuksen opiskelijoiden ja työntekijöiden kulkemista, eli painotus lienee työmatkaliikenteessä.



Kuva 30. Oulun Linnabaana.



Kuva 31. Ote Linnanmaan asemakaavasta, jossa Linnabaana näkyy pohjois-etelä -suunnassa kuvan keskellä. Reitlinjaus noudattelee pääasiassa voimassaolevaa asemakaavaa, mutta poikkeaa siitä metsäisillä osuuksilla. Väylä kulkee pohjoispäässään asuinalueiden ja palveluiden vieritse. Lähde: Oulun kaupunki / Karttapaikka.



Kuva 32. Kaukovainion kartta, johon on merkitty sinisellä kävelyn ja pyöräilyn reittejä ja punaisella kokoojatiet.

Lähde: Oulun kaupunki / Karttapaikka.

yhdistävät Kaukovainion kattavasti ympäröiviin alueisiin. Vastaavanlaista aluerakennetta on hyödynnetty maailmalla useissa kohteissa. Yksi näistä on esimerkiksi Saksassa sijaitseva Freiburgin kaupungin Quartier Vauban, jota on pyritty kehittämään erityisesti kestävän kehityksen kokonaisuutena.

Oulun Kaukovainio on aikanaan kaavoitettu ajoneuvoliikenteen osalta kehärakenteiseksi: autoreitti kiertää alueen reunoilla ulkoasyöttöperiaatteen mukaisesti ja tonttiliittymät on järjestetty pistokatuina (kuvat 32 ja 33). Jalankulun ja pyöräilyn reitit puolestaan risteilevät alueella niin, että asukkailla on lyhyt ja nopea yhteys päivittäispalveluihin jalan tai pyörällä verrattuna autoille varattuihin reitteihin. Julkiset palvelut sijaitsevat pääasiassa alueen keskellä ja asutus sen reunoilla. Lisäksi alueelle on mahdollista saapua autolla vain kahdesta suunnasta, kun taas jalankulun ja pyöräilyn yhteydet



Kuva 33. Ote Kaukovainion asemakaavasta. Alueen keskustaa täydennysrakennetaan. Kaupalliset palvelut on siirretty uudisrakennukseen. Vanha ostoskeskus puretaan ja sen paikalle ja lähiympäristöön on osoitettu uutta asuinrakentamista tukemaan palveluiden säilymistä. Kaavassa on määritelty alueiden käyttötarkoitukset, katualueiden sijoittuminen ja kevyen liikenteen yhteydet. Asemakaavamääräyksiin on kirjattu vaatimuksia toteutettavista pyöräpaikoista, pihojen ja istutusten suunnittelusta ja toteutuksesta sekä jalankulkijan näkymien huomioimisesta.

Lähde: Oulun kaupunki / Karttapaikka.

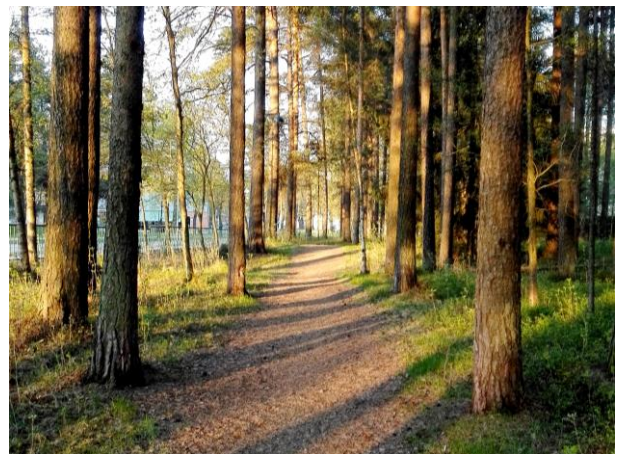


*Houkuttelevat ja esteettiset* lähivirkistysalueet edesauttavat kaikkien ihmisryhmien liikunnasta (Liikuntakaavoitus, 2009). Esimerkkinä tästä on Oulun Tuiranpuisto (kuvat 34, 35 ja 36). Puistossa on muun muassa lyhyt kunto- ja hiihtoreitti, leikkipuisto, penkkejä ja kulttuurihistoriallisesti arvokkaissa rakennuksissa sijaitsevia palveluita. Alue edistää kaupunginosan asukkaiden liikuntaa. Se sijaitsee asutuksen ja palveluiden keskellä ja tarjoaa hengähdyspaikan muutoin varsin urbaaniin ympäristöön. Kehitettävää on sen ympärivuotisessa käytössä, sillä jalankulun reittivaihtoehdot supistuvat talven tullessa. Toisaalta talvella lajivalikoima kasvaa pulkkamäen ja hiihtoladun ansiosta (Liikuntakaavoitus, 2015; Liikuntakaavoitus, 2018). Puisto yhdistyy myös muuhun Oulujoen suiston viherverkostoon.

Esteettömyys on hyvin laaja ja monimuotoinen kokonaisuus, joka ilmenee yleensä muiden liikuntaa lisäävien piirteiden ohella. Edellä mainituissa esimerkeissä *esteettömyyden ja turvallisuuden* huomioiminen ja huomioimattomuus on ilmennyt esimerkiksi eri kulkumuotojen risteyskohdissa (havainnoitavuutena, risteyskohtien määränä), fyysisen ympäristön mitoituksessa (väylien leveydessä), oleskelun ja levähdyspaikkojen tarjonnassa sekä pintojen käsittelyssä (pintamateriaali, värit, huoltomahdollisuudet).



Kuva 34. Tuiranpuiston istutuksia ja oleskelupaikka, taustalla asuinrakennuksia, Oulu.



Kuva 35. Tuiranpuiston lenkkipolku muuntuu talvisin laduksi, jolloin kävelyreitit supistuvat.



Kuva 36. Ote Tuiran asemakaavasta. Kaavassa on osoitettu puistoalue, leikkikenttä ja suojellut rakennukset. Vain osa puistossa risteilevistä reiteistä esiintyy kaavassa.  
Lähde: Oulun kaupunki / Karttapaikka.





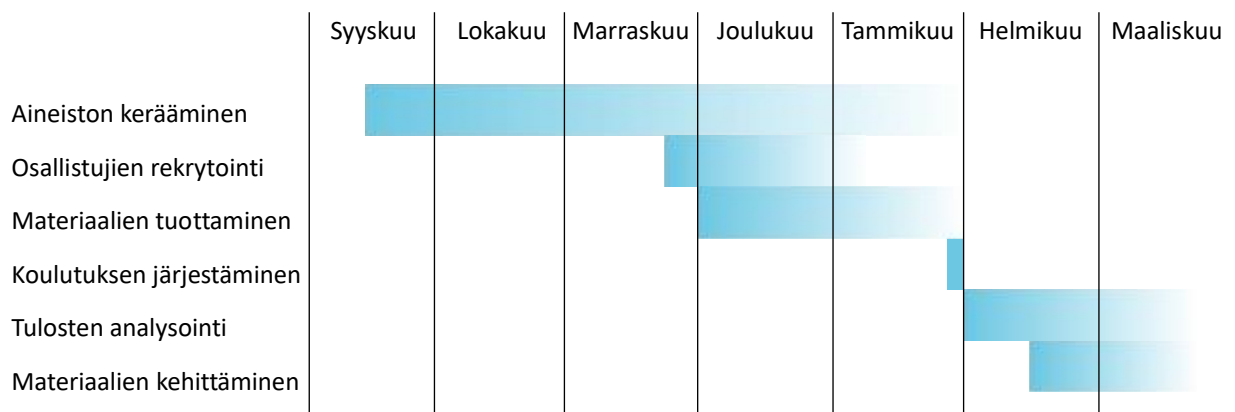


## 4 Tutkimuksen toteutus: koulutusmateriaalien koostaminen ja koekoulutuksen järjestäminen

Koulutusmateriaalien valmistelu pohjautui keväällä 2018 tehtyyn esiselvitykseen (luku 2.1). Kyselyn pohjalta oli mahdollista päätellä, että eri koulutusohjelmien välillä on eroja siinä, miten ja paljonko yhdyskuntasuunnittelun ja kaavoituksen vaikutusmahdollisuuksia liikunnan olosuhteiden parantamiseen sivutaan eri alojen opetuksessa. Yksi esiselvityksen havainto oli, että aihe voi olla usealle alalle potentiaalisesti hyödyllinen, muttei välttämätön omana kurssinaan. Eri koulutusohjelmien tiedontarpeet vaihtelevat, eikä niitä voi täysin yhdistää saman koulutuspaketin alle. Tämän vuoksi päätettiin luoda erilaisia pieniä tietokokonaisuuksia, joista kunkin alan edustajat pystyvät poimimaan itselleen hyödylliset aiheet ja tarvittaessa muokkaamaan niitä edelleen tarpeisiinsa sopiviksi. Valmista pohjamateriaalia on näin saatavilla, mutta se ei ole sidottua vain yhden tahon tarpeisiin tai työskentelytapaan.

### 4.1 Työvaiheet ja hankkeen työntekijöiden vastuunjako

Työn suunnittelu käynnistyi syksyllä 2018 (ks. kuva 37, jossa on esitetty tärkeimmät työvaiheet syksystä 2018 kevääseen 2019). Syksyn ensimmäisessä työvaiheessa kerättiin lähtöaineisto ja taustamateriaalit, joiden pohjalta koulutusmateriaaleja alettiin työstää. Materiaalien laadun varmistamiseksi niistä haluttiin kerätä palautetta, mitä tarkoitusta varten päätettiin järjestää koekoulutus. Tavoitteena oli kerätä eri alojen ihmisiä samaan paikkaan ideoimaan materiaaleja ja kommentoimaan oman alan tiedontarvetta. Loppusyksystä oli aika miettiä koulutuksen käytännönjärjestelyitä, kuten kutsuttavaa osallistujajoukkoa, koulutuksessa läpikäytävien aiheiden esitysmuotoa sekä itse tilaisuuden kulkua. Pilottitilaisuus järjestettiin tammikuun viimeisenä päivänä. Koekoulutuksen jälkeen materiaaleista tehtiin päivitettyt versiot, joiden on tarkoitus olla tulevaisuudessa hyödynnettävissä eri alojen koordinoimissa koulutuksissa sekä itseopiskelumateriaaleina.



Kuva 37. Koulutusmateriaalien ja pilottitilaisuuden valmisteluprosessin aikajana.



Työn päävaiheet koostuivat siis eri aloja hyödyttävän tietovarannon keräämisestä, koostamisesta ja esittelemisestä koeyleisölle sekä sen kehittamisestä palautteen pohjalta. Työn eri osat jaettiin hankkeen työntekijöiden kesken. Koekoulutuksen valmistelusta ja järjestämisestä vastasivat yhteistyössä hankkeen työntekijät Noora Kela ja Juho Sippala, joihin viitataan tästä eteenpäin tutkijoina (erittelyä vaativissa tilanteissa tutkija 1 ja tutkija 2, edellä mainitussa järjestyksessä). Aineiston keräämisestä, materiaalien tuottamisesta ja niiden jatkokehittämisestä sekä tilaisuuden dokumentoinnista vastasi tutkija 1, eli diplomityöntekijä itse. Tutkija 2 piti huolen tiedottamisesta, hankkeen juoksevista asioista sekä otti päävastuun materiaalien esittelystä pilottikoulutuksessa.

## 4.2 Koulutusmateriaalien koostaminen

Materiaaleja tuotettiin useasta eri näkökulmasta ja muutamassa eri muodossa. Tavoitteena oli mahdollistaa tiedon jakaminen pienellä kynnyksellä: materiaalien tuli sopia useamman eri alan käytettäväksi ja niiden oli hyvä olla informatiivisia ja helposti hyödynnettäviä.

Koulutusmateriaalin koostaminen alkoi aiheen taustoituksella. Tietoa kerättiin pääasiassa painetussa ja elektronisessa muodossa saatavilla olevista julkaisuista ja tieteellisistä artikkeleista, joita olivat tuottaneet muun muassa korkeakoulujen tutkijat, oppilaitokset, kansalliset ja kansainväliset järjestöt sekä ministeriöt. Lisäksi taustoituksessa hyödynnettiin aiheeseen liittyvää uutisointia, relevantteja lakeja sekä valtion viestintäkanavia, joista löytyi muun muassa ehdotuksia, päätöksiä ja tilastoja. Teemoihin lukeutuivat esimerkiksi liikunnan ja liikkumisen vaikutukset yksilöön ja yhteiskuntaan, liikkumiseen vaikuttavat ympäristön fyysiset piirteet sekä suunnitteluprosessin konventiot. Näistä ensimmäinen palveli erityisesti aiheen rajaamista. Liikuntaan kannustavan ympäristön piirteiden ja maankäytönsuunnitteluprosessin kuvaaminen ja havainnollistaminen esiintyivät puolestaan kiinteästi koulutuksen sisällössä.

Aiheen taustoituksesta nousseiden asioiden perusteella koulutusmateriaaleista päätettiin tuottaa kolmeen teemaan jaoteltu kokonaisuus. Pääteemat olivat seuraavat: liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä, kaavoitusjärjestelmä ja käytännön esimerkkikohteet (taulukko 10). Kukin teema koostui edelleen pienempiin palasiin järjestellyistä osista. Lisäksi materiaaleihin luotiin alustus, jossa esiteltiin lyhyesti aiheenrajaus ja taustatiedot. Alustuksessa pyrittiin vastaamaan lyhyesti kysymyksiin: Miksi aihe on tärkeä? Mitä liikunta on? Mitä kaavoitus on?

Tiedonhakuaiheen aikana kerätyt aineistot jaoteltiin kerrottujen kolmen pääteeman alle, minkä jälkeen niitä alettiin työstää visuaalispainotteiseen muotoon, joka sisältää sekä kirjallisesti että kuvallisesti esitettyjä aiheita. Tavoitteena oli, ettei aineisto koostuisi pelkästä tekstistä tai kirjallisuuslähteiden listauksesta, vaan että se sisältäisi informaatiota helposti omaksuttavassa muodossa. Koska kukin henkilö oppii omalla tavallaan, näiden tavoitteiden täyttäminen kaikkien osalta

on haastavaa. Visuaalisuuden toivottiin kuitenkin helpottavan asioiden omaksumista ja kaavioiden osalta eri asioiden välisten yhteyksien ja hierarkian osoittamista.

Taulukko 10. Materiaalien teemat sekä aiheiden sisällöt ja tavoitteet.

Teema	Sisältö	Mitä aiheella tavoiteltiin?
<b>Liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luettelo ympäristöistä, joihin kaavoituksella voi vaikuttaa</li> <li>• Kuvitettu lista liikuntaan vaikuttavista ympäristön piirteistä</li> <li>• Animaatiovertailu hyvän ja huonon ympäristön välillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientoituminen materiaalipaketin aiheeseen</li> <li>• Keskusteluun kannustaminen omien kokemusten tai tutkitun tiedon pohjalta</li> <li>• Mielenkiinnon herättäminen</li> </ul>
<b>Kaavoitusjärjestelmä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaavatasojen esittely</li> <li>• Liikunnan olosuhteille olennaisimmat kaavamerkinnot</li> <li>• Osallistuminen kaavoituksessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaavoitusjärjestelmän toiminnan esittely</li> <li>• Kaavoitukseen osallistumisen helpottaminen</li> <li>• Omien vaikutusmahdollisuuksien huomaaminen</li> </ul>
<b>Käytännön esimerkkejä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lähiliikuntapaikat ja -alueet</li> <li>• Jalankulku ja pyöräily</li> <li>• Vuodenajat ja luonnonolosuhteet</li> <li>• Tapahtumat ja taide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihmisten herättely ajattelemaan liikunnan edistämisestä monipuolisesti</li> <li>• Keskustelun herättäminen</li> </ul>

Koulutusmateriaalien sisällössä edettiin yleisestä yksityiskohtaiseen. Ensin oli hyödyllistä esitellä liikuntaan vaikuttavien seikkojen yleisiä piirteitä, joiden pohjalle muut aiheet rakentuvat. Tarkoituksena oli luoda loogisesti etenevä kokonaisuus, jossa edeltävä aihe alustaa seuraavaa, mutta jonka osat voidaan myös tarpeen vaatiessa erottaa toisistaan. Lisäksi eri teemojen haluttiin olevan sisällöltään ja pituudeltaan keskenään tasapainossa. Tehtävä oli jossain määrin haastava, sillä etenkin kaavoitusaiheen osalta tuntui siltä, että asiat on joko esitettävä hyvin yleisellä tasolla tai vaihtoehtoisesti varsin yksityiskohtaisesti. Tasapaino niin aiheiden välillä kuin sisällä alkoi löytyä vasta ajan kanssa.

Ensimmäinen teema, joka esitteli liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä, alkoi yhdyskuntasuunnittelun ja kaavoituksen vaikutusmahdollisuuksien esittelyllä. Sen alussa kerrottiin lyhyesti eheytyneen ja hajautuneen yhdyskuntarakenteen vaikutuksista ympäristöön, minkä jälkeen esitettiin, että yhdyskuntasuunnittelulla on mahdollista vaikuttaa esimerkiksi reitteihin, alueiden välisiin suhteisiin ja yksittäisiin liikunnan mahdollistaviin paikkoihin. Aihe sivusi myös kaupunkimaan

uusiokäyttöä. Jälkikäteen ajateltuna edellä mainittu alustus olisi loogisemmin ymmärrettävissä toisaalla, ja se siirrettiinkin materiaalien jatkokehitysvaiheessa muokattuna eri teeman alle.

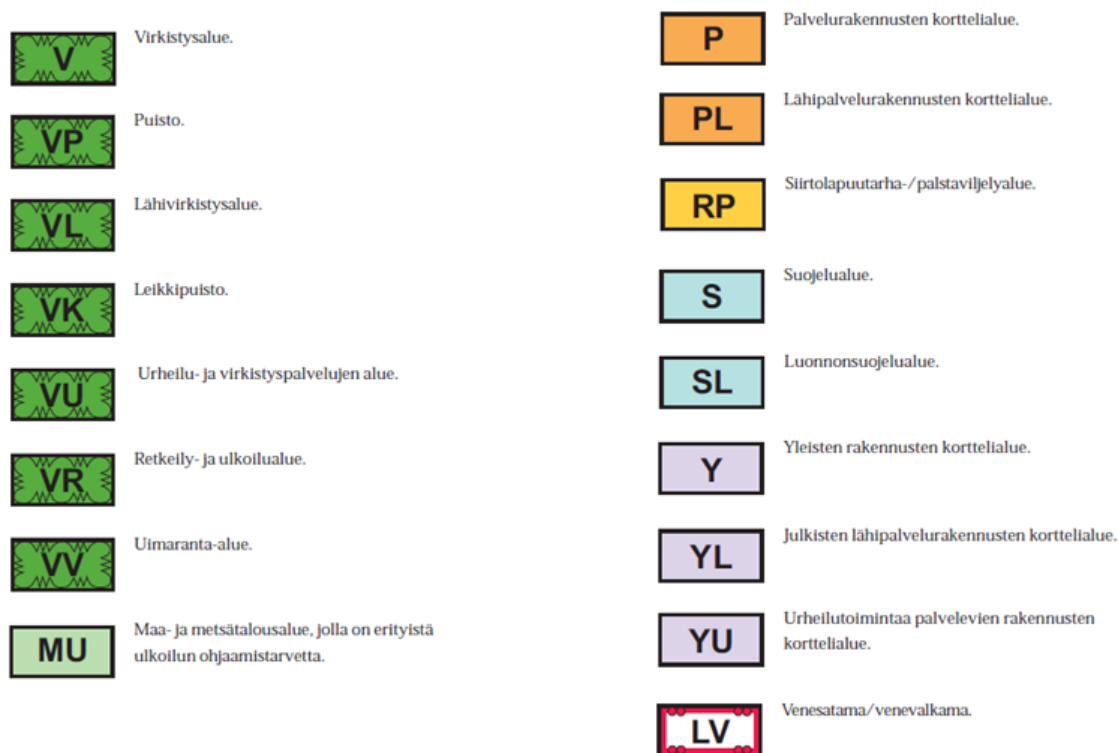
Ominaispiirreteema jatkui tiivistetyllä ja kuvitetulla listalla sellaisia ympäristön piirteitä, joilla on havaittu olevan jonkinlainen yhteys liikkumisen toteutumiseen. Listalla olivat: lähiympäristön monipuolisuus ja -käyttöisyys, yhteydet ympäröiviin alueisiin, viihtyisyys ja kauneus, turvallisuus, esteettömyys sekä jalankulun ja pyöräilyn priorisointi. Koekoulutusta varten näistä aiheista kerättiin lisätietoa sanallisesti kerrottavaksi, ja lopulliseen tuotokseen oli tarkoitus liittää aiheeseen liittyvää kirjallisuutta aiheen omaehtoiseen syventämiseen. Tämän osuuden koostamisessa hyödynnettiin tutkimukseen pohjautuvaa teoriaa siitä, millaiset ympäristön piirteet yleensä edesauttavat ihmisten liikkumista ja mitkä ehkäisevät sitä (ks. luku 3.2).

Ominaispiirreosion loppuun luotiin animaatio, jossa vertailtiin sekä tekstien että yksinkertaistettujen kuviodien ja viivojen avulla kuvitellun alueen lähtö- ja lopputilannetta. Lähtötilanteena esitettiin mahdollisimman huonosti liikuntaa tukeva ympäristö, jonka eri piirteistä kerrottiin animaation edetessä lisää. Teemoina olivat toimintojen sijoittuminen (lähtötilanteessa alueet olivat erikoistuneet voimakkaasti yhdenlaisiin palveluihin), moottoriajoneuvoreitit (jotka oli priorisoitu kulkumuotona), jalankulku ja pyöräily (jotka saivat toissijaisen roolin ja kulkivat mutkittelevaa, epäloogista ja epäviihtyisää reittiä ja sisälsivät runsaasti risteyskohtia ajoneuvoliikenteen kanssa) sekä virkistys- ja viheralueet (jotka sijaitsivat kaukana asutuksesta ja palveluista). Tämän jälkeen eri palikoita alettiin siirrellä niin, että esitetyt ympäristön piirteet muutettiin liikuntaa paremmin tukeviksi. Lopputilanteessa toiminnot olivat sekoittuneet, palvelut sijaitsivat lähellä asutusta, jalankulku ja pyöräilyreitit olivat kilpailukykyisiä verrattuna moottoriajoneuvoliikennereitteihin, ja viher- sekä virkistysalueet sijaitsivat lähellä asutusta tai jalankulun ja pyöräilyn reittien yhteydessä. Esitetty animaatio oli tietysti täysin teoreettinen, sillä reaali maailmassa olemassa olevaa ympäristöä on haastavaa muuttaa näin radikaalisti. Tavoitteena olikin lisätä ominaispiirreaiheeseen visuaalinen aspekti, joka ehkä osaltaan konkretisoisi edellä esiteltyjä teemoja.

Koulutusmateriaalien seuraavassa osiossa sivuttiin nykymuotoista kaavoitusjärjestelmää. Hankkeen teettämän kyselyn pohjalta oli syytä olettaa, että tämän aiheen käsitteleminen saattaisi olla hyödyllistä, sillä eri alojen edustajilla ei välttämättä ole tarkkaa tietoa kaavoituksen vaikutusmahdollisuuksista. Kaavoitus kuitenkin vaikuttaa perustavanlaatuisesti aiemmassa ominaispiirreosiossa esiteltyihin ympäristön piirteisiin, joten sen perusteet on hyvä tuntea. Materiaaleihin sisällytettiin lyhyet kuvaukset kaavatasoista ja muutamia poimintoja niistä merkinnöistä, jotka saattavat erityisesti vaikuttaa liikunnan olosuhteisiin ja joita kannattaa esimerkiksi kaavaluonnoksissa pitää silmällä (kuva 38). Lisäksi kaavoitusprosessista muodostettiin kaavio, johon on merkitty ne ajankohdat, joiden aikana asioihin voi nykyjärjestelmässä vaikuttaa.

Kaavoitusjärjestelmästä ja osallistumismahdollisuuksista puhuttaessa on kuitenkin pidettävä mielessä, että järjestelmä uudistuu seuraavien parin vuoden aikana (Ympäristöministeriö, 2019), jolloin myös materiaalit tulee päivittää vastaamaan silloista tilannetta.

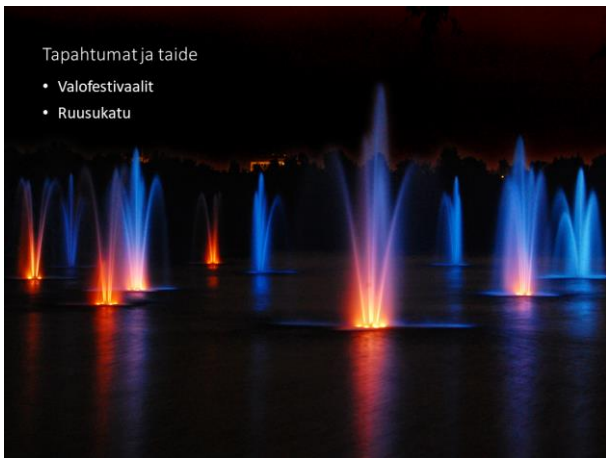
Materiaaleihin liitettiin myös kuvallisia esimerkkejä yleisistä teemoista sekä toteutuneista ja suunnitteluvaiheessa olevista kohteista, joissa liikunnan olosuhteisiin on tietoisesti pyritty vaikuttamaan. Esimerkkejä pyrittiin keräämään muun muassa liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteiden jaottelun avulla niin, että kustakin alateemasta olisi jokin esimerkkikohta. Esimerkkien laajempina teemoina esiintyivät liikuntaa mahdollistavat yksittäiset paikat (kuten urheilualueet ja leikkipuistot), eri kulkumuotojen reittien täydentäminen ja olosuhteiden parantaminen, eri kulkumuotojen priorisointi, keskusta-alueiden käsittely jalankulkuystävällisellä ja esteettömällä tavalla, reittien ja alueiden toisistaan eroavat huoltotavat eri vuodenaikoina sekä epäsuorasti liikkumiseen vaikuttavat asiat, kuten tapahtumien ja taiteen vetovoima sekä arkisten asioiden, kuten kiinnostavan valaistuksen, miljööön tai luontokokemuksen vaikutus ihmisten reitti- ja oleskelupaikkavalintoihin. Materiaalien ensimmäisessä versiossa esitellyt esimerkit olivat suomalaisia ja enimmäkseen paikallisia kuvien tekijänoikeudellisten syitten takia: esimerkkiosio oli hyvin visuaalispainotteinen, joten siinä hyödynnettyjen kuvien ja karttojen tuli olla joko hankkeen työntekijöiden tuottamia tai avoimen tietoa-aineiston lisenssin alaisia.



Kuva 38. Esimerkki asemakaavan kaavamerkkipoiminnoista. Merkinnot Ympäristöministeriön Maankäyttö- ja rakennuslaki 2000 -sarjasta (Haapanala et al., 2000).



Kuva 39. Esimerkki ennen–jälkeen -kuvaparista. Kuvassa Kuusisaari, Oulu. Kuvan lähde: Oulun kaupunki / Karttapaikka.



Kuva 40. Esimerkki ympäristön esteettisistä houkuttimista. Kuvassa Merikosken valaistut suihkulähteet, Oulu.

Esimerkkeinä esiteltiin muutamia oululaisia lähiliikuntapaikkoja ja -alueita, joista näytettiin ilmakuvat ennen ja jälkeen ja kerrottiin mitä ympäristössä oli muutettu, jotta liikunnan olosuhteet paranisivat (kuva 39). Kävelyn ja pyöräilyn olosuhteista oli kaksi esimerkkiä: pyöräilyn laatukäytäväverkoston kehittämisprojekti ja yhdyskuntasuunnittelulla tietylle alueelle suunnitellun kehärakenteen hyöty jalankulun priorisoinnissa. Jälkimmäisestä esimerkkinä toimi Oulun Kaukovainion kaupunginosa, jonka alueelta on mahdollista osoittaa jalankulun ja pyöräilyn reittien kattavuus ja välityskyky myös naapurialueille verrattuna kaupunginosan reunoille ohjattuun, pidempää reittiä kiertävään autoliikenteeseen. Lisäksi esimerkeissä mainittiin Limingan jalankulkukeskusta, jonka suunnittelussa on huomioitu erityisesti luonnonolosuhteet, kuten auringonkierron hyödyntäminen jalankulureittien ylläpidossa ja käytettävyydessä, sekä asiointikeskustan luonnonvoimilta suojaavat rakenteet. Vuodenaikojen vaihtelusta kertoi myös kuvapari lenkkipolusta ja myös

käveltäväksi tarkoitetusta hiihtoreitistä: vuodenajat vaikuttavat eri reiteillä sallittuihin ja mahdollistettuihin kulkumuotoihin, mutta niitä on mahdollista myös yhdistää, mikäli asia on huomioitu suunnitteluvaiheessa tai reittiä on mahdollista muokata tarvittaessa jälkikäteen. Viimeiset esimerkit kohdistuivat ympäristön fyysisten olosuhteiden sijaan sen sosiaalisiin aspekteihin ja monipuoliseen käyttöön: olisiko ympäristöön hyvä jättää sellaisia paikkoja tai alueita, jotka toimivat väliaikaisesti tai pysyvästi vetonauloina esimerkiksi taiteen, tapahtumien tai erityisen viihtyisän ympäristön avulla (kuva 40).

#### 4.3 Koekoulutuksen järjestäminen

Materiaalien testaamista varten päätettiin organisoida koekoulutus, jossa materiaalit esiteltäisiin rajatulle osallistujajoukolle. Materiaalien jatkokehittäminen pohjautuisi koulutuksessa tehtyihin havaintoihin ja osallistujien antamaan palautteeseen.

Koekoulutus päätettiin järjestää Oulun yliopiston arkkitehtuurin yksikön tiloissa. Ennakkovalmistelujen yhteydessä varmistettiin vaadittavien laitteiden ja tilojen saatavuus. Koulutukselle varattiin luokkahuone, joka soveltui sekä materiaalien esittelyyn että työpajamaiseen vapaamuotoisempaan toimintaan. Palaute oli tarkoitus kerätä niin sanallisesti keskustellen kuin kirjallisena työpajan lomassa sekä tarpeen mukaan sen jälkeen. Vaikka pilottitilaisuus järjestettiin välittömän palautteen takaamiseksi fyysisesti läsnäoleville ihmisille, kaikki materiaalit ja tehtävät tuotettiin niin, että niitä pystyy hyödyntämään myös verkkopohjaisessa koulutuksessa. Koska tilaisuus oli tarkoitus myös dokumentoida, tutkijat varmistivat tarkoitusta varten tarvittavien laitteiden, kuten kameran, saatavuuden ja testasivat elektronisten välineiden toiminnan varatussa tilassa.

#### 4.3.1 Osallistujien kutsuminen

Pilottikoulutukseen kutsuttavien potentiaalisten osallistujien yhteystietoja alettiin selvittää kaksi kuukautta ennen koulutuspäivää. Ensin poimittiin Oulun lähialueelta ne henkilöt, jotka olivat esiselvitysvaiheessa vastaanottaneet LIIKE-hankkeen kyselyn. Heidän koulutusohjelmiensa tiedot oli koostettu jo aikaisemmin sekä tarkistettu kurssien sisällöt niin, että niiden tiedettiin olevan relevantteja aiheelle. Heidän lisäksi kutsuttavien joukkoon valikoitiin Pohjois-Suomessa noin sadan kilometrin etäisyydellä Oulusta toimivien korkeakoulujen toimipisteiden henkilökuntaa, jotka toimivat aloilla, jotka saattaisivat erityisesti hyötyä liikuntaan liittyvästä ympäristösuunnitteluteemasta. Näiden mukana oli esimerkiksi useita sosiaali- ja terveystieteiden, rakennustekniikan, prosessi- ja ympäristötekniikan, varhaiskasvatuksen, opetusalan ja vanhustyön sekä lääketieteen koulutusohjelmia. Rajaus suoritettiin koulutusten ja yksittäisten koulutusjaksojen sisältöjä analysoimalla. Korkeakoulujen henkilökunnan lisäksi kutsu lähetettiin myös niille Oulun kaupungin työntekijöille, jotka toimivat suunnittelijoina tai esimiehinä kaavoituksen, liikuntatoimen, liikennepuolen ja terveydenhoidon aloilla sekä puheenjohtajina erilaisissa neuvostoissa ja toimikunnissa. Koulutusta suunniteltaessa tultiin siihen tulokseen, että on hyödyllistä pyytää mukaan niin valmiiksi liikuntaa omassa käytännötyöössään edistäviä ihmisiä kuin heitä, joiden työssä kaavoitus ei vielä välttämättä juuri esiinny, sillä eri asiantuntijaryhmien välinen vuorovaikutus saattaa tuottaa uusia ideoita, ja asiantuntemusta voidaan jakaa puolin ja toisin. Lisäksi on arvokasta selvittää minkälaista tietoa kukin osallistujataho kaipaisi omaan työhönsä.

Koulutuksen toteutukseen liittyi se huolenaihe, että saataisiinko ryhmästä sopivan kokoinen ja riittävän monialainen. Kummallakaan tutkijalla ei ollut aiempaa kokemusta vastaavanlaisten tilaisuuksien järjestämisestä ja kiinnostuneiden määrää oli vaikea ennakoida. Kutsuttavan ihmisjoukon rajaamisesta käytiinkin pitkään keskustelua, sillä harkitut vaihtoehdot koko skaalassaan – henkilökohtaisista kutsuista yleisten postituslistojen hyödyntämiseen – olisivat saattaneet tuottaa hyvin erilaisia lopputuloksia. Lopulta tutkijat päätyivät lähettämään kutsut valikoidulle joukolle sellaisia



ihmisiä, jotka toimivat opettajina tai koulutussuunnittelijoina relevanteissa koulutusohjelmissa tai opintokokonaisuuksissa.

Tavoitteena oli kutsua koulutukseen sellaisia ihmisiä, jotka osaavat kommentoida materiaalien soveltuvuutta asian opetukseen tai jotka voisivat halutessaan hyödyntää materiaaleja tiedon jakamiseen omalla alallaan. Opiskelijoita ei tällä erää kutsuttu erikseen koekoulutukseen, mutta sähköpostin saatteessa kerrottiin, että kutsun levittäminen eri yksiköissä on sallittua ja ilmeisesti sitä jaettiin jonkin verran. Kutsuttujen joukon rajaamisesta huolimatta tavoitteena on, että materiaalit ovat jatkossa – parannusehdotusten mukaisesti muokattuina ja erilaisiin kokonaisuuksiin jäsenneltyinä – käytettävissä niin opettajien kuin opiskelijoiden keskuudessa.

Tilaisuuden osuessa tammi–helmikuun vaihteeseen osallistujille päätettiin lähettää kaksi kutsuviestiä: ennen ja jälkeen joululoman. Tällä tavoin pyrittiin siihen, että kutsuttavat ihmiset saavat tiedon koulutuksesta ajoissa, mutta muistutus tapahtumasta ja sitova ilmoittautuminen toteutuisi vasta lähempänä koulutuspäivää. Osallistujille lähetettiin ennakkokutsu tilaisuuteen 19.12.2018. Kutsussa mainittiin perustiedot koulutuksesta: järjestäjätaho, aihe, aika ja paikka sekä kerrottiin, että varsinainen kutsu ilmoittautumislomakkeineen lähetetään vuoden vaihduttua. Ennakkokutsu lähetettiin yhteensä 182 henkilölle. Noin viidestätoista sähköpostiosoitteesta tuli automaattinen vastaus, ettei osoite ole enää käytössä ja lisäksi kymmenkunnasta tieto, että vastaanottaja oli jo jäänyt joululomalle.

Tammikuun toisella viikolla lähetettyyn kutsuun lisättiin tarkempaa tietoa koulutuksen sisällöstä, tavoitteista ja kestosta, ja se lähetettiin ilmoittautumislinkin kera edellisessä vaiheessa valikoidulle osallistujajoukolle. Tilaisuuteen ilmoittautui määräaikaan mennessä 13 henkilöä, joille lähetettiin vielä ilmoittautumisen umpeuduttua muistutusviesti tapahtumasta ja ohjeet paikalle saapumista varten. Osallistujista kaksi perui tulonsa ennen tilaisuutta ja yksi osallistui ilman ilmoittautumista. Paikalla oli lopulta 12 henkilöä, joista kahdeksan pystyi viipymään tilaisuuden loppuun saakka.

Tilaisuuteen osallistui asiantuntijoita usealta eri alalta: tutkimus- ja koulutuspuolen ihmisiä oli erityisesti hoitotieteen ja liikuntalääketieteen aloilta sekä terveyskasvatuksen, ympäristötutkimuksen ja ympäristötekniikan puolelta. Kaupungin ja kunnan työntekijät edustivat yhdyskunta- ja ympäristöpalveluiden sekä sivistys- ja kulttuuripalveluiden henkilöstöä, eli tarkemmin suunnittelijoita ja liikuntakoordinaattoreita. Lisäksi mukaan saatiin eri kansalaisjärjestöjen edustajia.

#### 4.3.2 Pilottikoulutuksen toteutus

Koekoulutuksen haluttiin olevan osallistujille mahdollisuuksien mukaan informatiivinen ja mielenkiintoinen. Edellä esiteltujen materiaalien lisäksi sitä varten ideoitiin kaksi harjoitusta, joiden oli tarkoitus osaltaan tukea materiaalien viestiä ja rytmittää tilaisuutta. Koulutukseen sisältyi luentomaisia

osuuksia, keskustelua ja harjoituksia, sekä kaksi taukoa. Aikaa tälle varattiin kaksi ja puoli tuntia. Lisäksi osallistujille tarjottiin kahvia ja teetä sekä pientä purtavaa.

Pilottikoulutus järjestettiin Oulun yliopiston arkkitehtuurin yksikön tiloissa taideluokassa. Tila oli helppo sisustaa niin, että se soveltui sekä luento-osuuden seuraamiseen, keskusteluun että kolme työskentelypistettä käsittävään learning café -tyyppiseen työpajaharjoitukseen. Kahvi- ja välipalatarjoilu oli järjestetty tilaisuuden alkuun, mutta juotavaa ja evästä sai hakea taukojen aikana lisää. Osallistajat valitsivat itse, mihin päin luokkaa he asettuivat istumaan. Pöydille oli jaettu etukäteen kyniä, paperia, ja post-it -lappuja muistiinpanoja ja myöhempiä tehtäviä varten. Työpajapöydillä oli lisäksi esillä harjoitukseen liittyviä kartta- ja oheismateriaaleja.

Tilaisuuden kulku pyrittiin järjestämään niin, että se oli mahdollisimman helppo seurata ja kommentoida. Paikallaan hiljaa istumisen määrä oli tilaisuuden puitteissa pyritty minimoimaan. Materiaalien esittelystä oletettiin muodostuvan helposti strukturoitu tilanne, jossa aiheet käydään läpi kokonaisuuksina harvoin keskeytyksin. Tämän vuoksi tilaisuus suunniteltiin koostumaan pienistä osista, joiden välissä pidettiin joko tauko tai harjoitus ja lisäksi kunkin aiheen esittelyn jälkeen osallistujia kannustettiin kommentoimaan aineistoa ja aihetta. Tilaisuuden tavoitteet huomioiden tunnelmasta pyrittiin luomaan mahdollisimman vapaamuotoinen ja keskusteleva niin, että kaikki halukkaat saivat äänensä kuuluviin. Tavoitteena oli luoda tilanne, jossa osallistajat kokevat, että heillä on mahdollisuus puhua heitä kiinnostavista asioista ja esittää vapaasti mielipiteitään.

Koska materiaalia oli kertynyt sen valmisteluvaiheessa runsaasti, sitä piti lopulta karsia pilottikoulutukselle varatun ajan puitteissa: ei ollut järkevää esitellä kaikille osallistujille kaikkea kerättyä materiaalia, sillä tilaisuus olisi paisunut liian laajaksi ja pitkäksi. Useista alkujaan ideoiduista aiheista oli siten mahdollista sisällyttää lopulliseen pilottikoulutukseen vain rajattu määrä. Tutkijat kävivät materiaalit yhdessä läpi harjoituksenomaisesti ennen koekoulutusta, jolloin niiden esittelyyn kuluva aikaa oli mahdollista arvioida. Kävi ilmi, että materiaalia oli arvioitua enemmän. Tämän vuoksi myös aiheiden sisältöjä oli lopulta pakko napakoittaa, jotta kokonaisuus ei uuvuttaisi osallistujia ja aikaa jäisi myös keskustelulle: materiaalit piti paitsi ehtiä esitellä, myös ehtiä kerätä osallistujilta mielipiteitä niistä. Aihe on ajankohtainen ja puhuttava, joten myös yleiselle keskustelulle haluttiin varata aikaa. Jatkossa kustakin aiheesta on toivottavasti mahdollista järjestää oma tapahtumansa, mikäli tälle on tilausta, jolloin asioihin voi perehtyä perinpohjaisemmin.

Aiheet käytiin läpi siinä järjestyksessä, jossa niiden oletettiin tukevan toinen toistaan parhaiten. Ensimmäisen aiheen oli tarkoitus pohjustaa seuraavia ja teemat etenivät yleisestä kohti yksityiskohtaista. Harjoituksista lyhyempi sijoitettiin tilaisuuden puoliväliin ja pidempi sen loppuun. Myös niiden aiheet suunniteltiin tukemaan juuri läpikäytyjä asioita.

Tilaisuuden alussa sen vetäjät esittelivät itsensä, hankkeen ja työpajan tavoitteen. Myös osallistujia pyydettiin lyhyesti esittelemään itsensä ja alansa. Osallistujilta pyydettiin lupa tilaisuuden valokuvaamiseen ja äänen nauhoittamiseen, jotta keskustelun kulkuun pystyi tarvittaessa palaamaan. Tilaisuuden dokumentointia varten järjestäjät varautuivat siihen, että yksi projektin työntekijä oli aina valmiina tekemään muistiinpanoja. Tämän vuoksi tutkija 2 esitteli pääosan tilaisuuden alun aiheista ja tutkija 1 viimeisen aihekokonaisuuden. Kirjallisten muistiinpanojen lisäksi koulutusta dokumentoitiin myös valokuvaamalla.



Kuvat 41 ja 42. Tilaisuudessa esiteltiin tuotetut materiaalit ja järjestettiin käytännön harjoituksia.

Tilaisuus jatkui luentomaisella osuudella, jossa esiteltiin ensin muutamia lähtötietoja ja termejä sekä liikuntaan kannustavan elinympäristön ominaispiirteitä (kuva 41). Tämän jälkeen tehtiin lyhyt eläytymisharjoitus, jossa osallistujille arvottiin paperiset identiteetikortit, joiden henkilön asemaan heidän pyydettiin asettuvan. Tämän jälkeen osallistujia pyydettiin kuvittelemaan mielessään millainen olisi tämän kyseisen henkilön unelmien ympäristö liikkumisen ja liikunnan – niin arjen kuin harrastusten – osalta. Osallistujia kannustettiin miettimään asiaa myös aistiensa kautta: miltä ympäristö esimerkiksi tuntuu, kuulostaa ja tuoksuu. Eläytymistehtävä sijoitettiin noin puoliväliin materiaalien esittelyä, ja sen tarkoitus oli paitsi syventää juuri käsiteltyä aihetta, myös auttaa

osallistujia säilyttämään vireystila iltapäivän edetessä. Harjoituksen jälkeen esiteltiin materiaalit kaavoituksen peruseriaatteista ja vaikutusmahdollisuuksista, ja lopuksi esimerkkejä siitä, millaisia toimenpiteitä kaavoituksella ja eri alojen yhteistyöllä on tähän asti saatu aikaan. Tilaisuuden lopussa pidettiin vielä toinen harjoitus, jossa osallistujia pyydettiin kommentoimaan pienryhmissä kohdealueen suunnittelua erilaisista näkökulmista: yhdessä pöydässä osallistujia pyydettiin kiinnittämään huomiota alueen reitteihin, toisessa erilaisiin toimintoihin ja lähiympäristön piirteisiin kuten turvallisuuteen ja esteettömyyteen, ja kolmannessa vertailemaan kahta kaavarunkoa, joiden käsittely oli tuolloin meneillään kunnassa (kuva 42). Tällä työpajaharjoituksella pyrittiin simuloimaan ideointitilannetta, jollainen saattaisi tulla esiin esimerkiksi aidon kaavoitusprosessin yhteydessä. Työpajan tulokset toimitettiin tiedoksi myös alueen kaavoittajalle.

Eri teemat pyrittiin pitämään napakoina paketteina, mutta keskustelun ollessa vilkasta osa aiheista haukkasikin pidemmän ajan kuin tutkijat olivat osanneet ennakoida. Tämä aiheutti etenkin loppuvaiheessa kiirettä. Tilaisuus kesti kokonaisuudessaan kaksi ja puoli tuntia, minkä aikana pidettiin kaksi lyhyttä taukoa.

#### 4.3.3 Palautteenkeruu

Tilaisuudessa kerättiin palautetta sekä keskustellen että kirjallisesti (kuva 43). Suullista palautetta kirjoitettiin ylös sitä mukaa, kun asioita nousi esiin. Osallistujia kannustettiin heti tilaisuuden alussa ottamaan kantaa sekä materiaaleihin että liikunnanedistämisaiheeseen ja kertomaan mielipiteitään koko tilaisuuden ajan. Mieleen tulleista asioista juteltiin heti, kun joku halusi lisätä jotain, ja joistain aiheista keskusteltiin runsaasti jo luentomaisten osuuksien aikana. Lisäksi tietoisuuden välillä oli varattu hetkiä, jolloin tilaisuuden vetäjät kysyivät osallistujilta mielipiteitä eri aihekokonaisuuksista.



Kuva 43. Palautetta kerättiin suullisesti ja kirjallisesti esimerkiksi post-it -lapuille.

Materiaaliesittelyn jälkeen osallistujia pyydettiin kirjaamaan materiaalien kehityskohteita ja hyväksi koettuja asioita ennalta jaetuille post-it -lapuille. Tällä informaalisella palautteenkeruun menetelmällä pyrittiin madaltamaan kynnystä heittää sekaan kaikenlaisia ideoita. Ilahduttavaa oli, että kaikki osallistujat antoivat palautetta jossain muodossa. Ajatusten purkuun ei tällä kertaa jäänyt niin paljon aikaa kuin tutkijat olivat suunnitelleet. Palautekeskustelulle kannattaakin jatkossa varata pidempi hetki, mikäli vastaavanlaisia tilaisuuksia järjestetään vielä uudestaan. Koulutusta oli mahdollista kommentoida myös jälkikäteen sähköpostitse tai anonyymien lomakkeiden kautta, mutta osallistujat eivät hyödyntäneet tätä palautteenantoväylää.





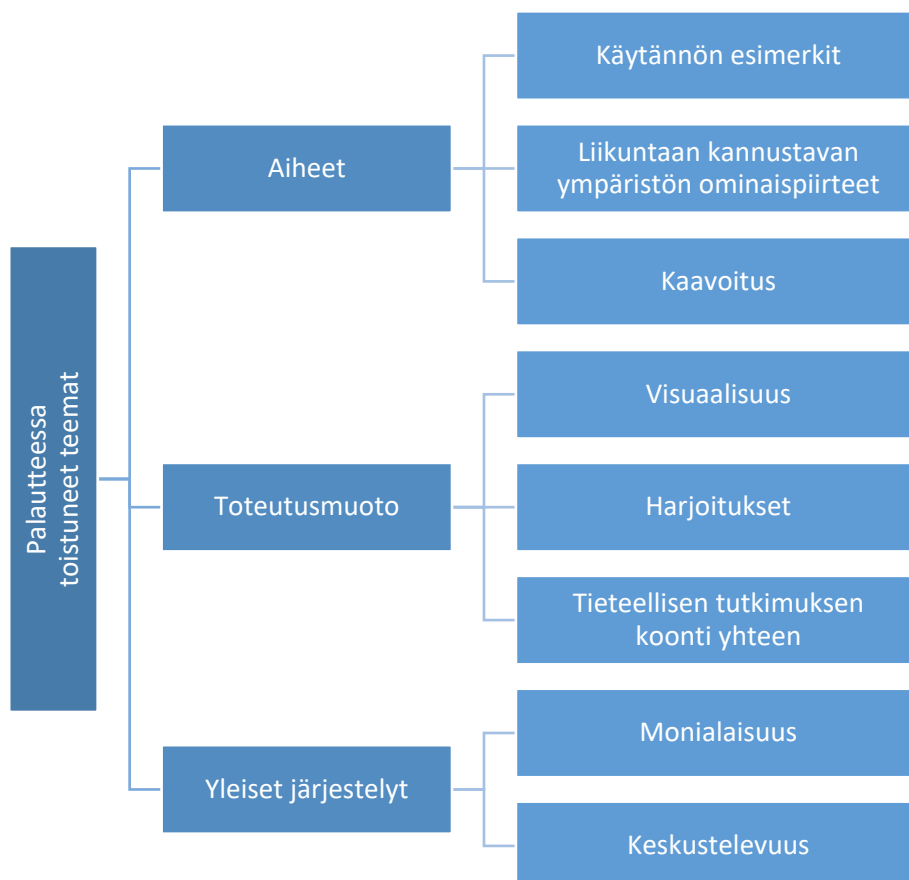


## 5 Tutkimuksen tulokset: arvio koulutusmateriaaleista ja tutkimusprosessista sekä materiaalien jatkokehitys

Pilottikoulutuksen tuottama aineisto dokumentoitiin, analysoitiin ja koulutuspakettia lähdettiin kehittämään sekä osallistujilta saadun palautteen että kouluttajien omien havaintojen pohjalta. Osallistujien mielipiteet luokiteltiin muutamiin eri teemoihin, ja eniten toistuvat teemat poimittiin erityisiksi kehityskohteiksi. Näiden lisäksi kirjattiin myös yleisiä havaintoja tilaisuuden järjestämisestä, jotta heikosti sujuneista asioista olisi mahdollista oppia ja vastaavat koulutukset sujuisivat jatkossa entistä jouhevammin.

### 5.1 Palautteen sisältö

Palautteen sisällön analysoimiseksi sekä suullisesta että kirjallisesta palautteesta tehtiin kattavat muistiinpanot, jotka koostettiin yhteen tiedostoon. Palautetta tarkasteltiin ensin kokonaisuutena kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tämän jälkeen se jaoteltiin runsaimmin toistuneiden teemojen mukaisiksi pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Palautteesta erottuivat erityisesti materiaalien aihevalikoimaan, toteutusmuotoon ja tilaisuuden yleisiin järjestelyihin kohdistuneet kommentit (ks. kuva 44).



Kuva 44. Palautteessa toistuneet teemat.



Koulutuksen sisällöstä nousi erityisesti esiin sen esitystapa ja materiaalien monipuolisuus. Päällimmäisinä teemoina aihekokonaisuuksia koskevassa palautteessa toistuivat käsitellyt esimerkkikohteet ja liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteiden moniulotteisuus. Kaavoitusaihe herätti vähemmän keskustelua, mutta esiintyi jonkin verran kirjallisessa palautteessa. Siitä toivottiin lähinnä helposti saatavilla olevaa tietoa. Uusia aihekokonaisuuksia ei toivottu, joskin järjestäjät olisivat voineet kannustaa aiheiden ideointia enemmän, mikäli aika olisi sen sallinut. Sen sijaan materiaalien sisältöä kiiteltiin ja siihen ehdotettiin parannuksia ja täsmennyksiä.

Määrällisesti eniten mainintoja sekä hyvänä pohjamateriaalina että eteenpäin kehitettävänä materiaaliavarastona keräsivät esimerkit liikuntaan jollain tapaa vaikuttavista kohteista ja aiheista. Palautteen pohjalta vaikutti siltä, että esimerkkikohteet ovat ajatuksia herättäviä ja materiaaleina helposti lähestyttäviä ja sopivan konkreettisia. Teemoittain esitellyt aiheet koettiin yhtä lukuun ottamatta sellaisenaan tilanteeseen sopiviksi. Näiden ohkeen toivottiin esimerkkejä sekä hyvistä että huonoista ratkaisuksista, joita voitaisiin kenties käsitellä rinnakkain tai perätysten, jolloin niiden liikuntaan positiivisesti ja negatiivisesti vaikuttavat piirteet syventäisivät teoreettista taustaa. Esitykseen oli tällä kertaa valikoitu esimerkkejä lähinnä Oulun lähiseuduilta, ja osallistujat toivoivat aluetta laajennettavan Suomen tai maailman laajuiseksi.

Toteutusmuodon osalta osallistujat vaikuttivat arvostavan materiaalien visuaalista ja selkeää esitystapaa. Materiaalit toivottiin julkaistavan elektronisessa muodossa. Materiaalien esittelyn lomassa tehdyt harjoitustehtävät koettiin yleensä hyödyllisinä ja hyvänä lisänä koulutukseen. Niitä toivottiin lisättävän ja kehitettävän etenkin opiskelijoille suunnattavaan koulutuspakettiin.



Kuva 45. Harjoituksessa käytettyjä identiteettikortteja.

Harjoituksia kommentoineet osallistujat pitivät niiden napakkuutta ja selkeyttä tavoiteltavana asiana. Harjoituksissa voidaan potentiaalisesti syventää opittua tietoa havainnollisella ja tehokkaalla tavalla. Osallistujat pitivät hyvänä sitä, että heitä pyydettiin asettumaan eri ihmisten asemaan ja miettimään asioita eri kulmista: empaattinen suhtautuminen kanssaihmiisiin koettiin positiivisena asiana ja sitäkin on syytä joskus harjoitella (kuva 45).

Kehityskohteenä mainintoja keräsi tieteellisen tiedon hyödyntäminen materiaaleissa. Eri paikoissa hajallaan olevan tiedon yhteen koontia toivottiin joko linkkilistoina tai muussa muodossa. Tieteellisten lähteiden lisääminen materiaalien yhteyteen otettiin yhdeksi tavoitteeksi.

Tilaisuuden käytännön järjestelyt herättivät myös keskustelua. Useat osallistujat suhtautuivat positiivisesti siihen, että paikalle oli kutsuttu eri alojen edustajia. Palautteesta tuli vaikutelma, että vastaavanlaisille ihmisryhmien kokoontumisille on tilausta ja niitä kannattaa järjestää jatkossakin. Työpajan osallistujat pitivät tärkeänä sitä, että keskusteluun saadaan mukaan ihmisiä, joiden työ on edistää liikunnan olosuhteita: päättäjiä, eri alojen suunnittelijoita ja taustaraporttien laatijoita. Näin liikuntaa sivuavien alojen ammattilaisilta saatu palaute ei huku mielipidetulvaan, ja ratkaisujen on mahdollista edetä toteutukseen saakka. Tiedon ja ehdotusten siirtymisen taholta toiselle koettiin olevan nykytilanteessa jossain määrin tehotonta, ja joskus informaation siirtymismatkalla vaikuttaa olevan liian monta välikättä.

Tilaisuuden yleisenä ansiona pidettiin sitä, että sen koettiin avartavan osallistujien näkökulmaa liikunnan olosuhteisiin vaikuttavista tekijöistä sekä niiden moninaisuudesta (taulukko 11). Vastaavanlaiset avaukset ovat kuulemma tarpeellisia, kun vallitsevia olosuhteita ja juurtuneita toimintatapoja pyritään muuttamaan. Ansioina pidettiin myös aitojen esimerkkien esittelyä eri näkökulmista, visuaalista ja selkeää esitystapaa ja osallistujien monialaisuutta. Kehitettävää oli tutkitun tiedon esilletuomisessa esimerkiksi tiivistelmin tai linkkilistoin, materiaalien monipuolistamisessa kattamaan yhä useammanlaisia ympäristöjä ja esimerkkejä sekä tiedotuksen tehokkuudessa.

Taulukko 11. Palautteessa eniten mainintoja keränneet koulutuksen ansiot ja kehityskohteet.

Koulutuksen ansiot	Koulutuksessa kehitettävää
Ajatuksia herättävä monipuolinen paketti	Lisää tutkittua tietoa
Aidot esimerkit	Monipuolisemmin esimerkkejä
Visuaalinen lähestymistapa	Joidenkin aiheiden suppea näkökulma
Osallistujien monialaisuus	Tiedon siirtyminen myös päättäjille

Työpajassa käyty keskustelu rönsyili eri suuntiin, mutta se palasi erityisen usein ihmisten väliseen liikunnalliseen tasa-arvoon ja sen toteuttamiskeinoihin. Aiheen koettiin olevan tärkeä ja koskevan kaikkia kansalaisia tasapuolisesti. Liikunnan olosuhteiden toteutumisen todettiin kuitenkin vaihtelevan, ja hyvää tarkoittavien aikeiden ja suunnitelmien koettiin joskus toteutuvan aiottua heikompilaatusina. Epäily oli, että liikunta jää muiden mahdollisesti talouteen voimakkaammin vaikuttavien yhteiskunnallisten tavoitteiden seurassa varjoon. Avointa kommunikaatiota toivottiin lisää ja aikaisemmassa vaiheessa suunnitteluprosessia. Keskustelun kulusta ja kirjallisesti jätetystä palautteesta voidaan päätellä, että aihe on ajankohtainen ja puhuttava.

Huomiota herätti myös yleinen tiedotus ja sen kohdentaminen, joka vaikutti keskustelun perusteella olevan puutteellista. Hankkeelta toivottiin tehokkaampaa markkinointia ja tiedottamista. Hankkeella on omat verkkosivut sekä sivu Facebookissa, mutta näitä kanavia luultavasti käyttää vain rajattu joukko ihmisiä. Sanaa olisi hyvä saada kulkemaan sekä virallisia että epävirallisia kanavia pitkin. Erityisen

tärkeänä pidettiin sitä, että tietoa ja käytännön kokemuksia sekä tutkimustuloksia saataisiin jaettua päättäjille, jotka voivat ottaa liikunnan olosuhteet huomioon työssään. Eräs osallistuja kommentoi, että jos liikunta aiheena ei itsessään kaavoittajia kiinnosta niin havahduttaisiko sen markkinointi terveysnäkökulman kautta. Hankkeen nettisivuille toivottiin lisäksi kommentointimahdollisuutta. Se lisäisi vuorovaikutusta ja sitä kautta kukin sivuilla vieraillut voisi jättää ehdotuksensa tai huomionsa välittömästi.

## 5.2 Arvio koekoulutuksen onnistumisesta

Koekoulutuksen onnistumista arvioidaan pääasiassa niiden asioiden pohjalta, joita osallistujat mainitsivat palautteessaan. Jotain on mahdollista päätellä myös siitä, mitkä osa-alueet jäivät palautteesta puuttumaan.

Koulutuksen tavoite oli kahtalainen: sen oli tarkoitus toimia paitsi tiedonkeruutapahtumana koulutusmateriaalien jatkokehittämistarpeista mutta myös informaationjako- ja keskustelutilaisuutena, jossa osallistujat parhaimmillaan saattaisivat hyötyä monialaisesta tiedosta ja kenties oppia jotain uutta. Materiaalien tavoitteeksi oli asetettu vastata seuraaviin kysymyksiin: Millaiset ympäristön piirteet yleensä edistävät omaehtoista liikkumista? Mitkä piirteet haittaavat sitä? Mitkä kaavamerkinnot ovat erityisen tärkeitä liikunnan ja liikkumisen kannalta? Milloin kaavoitusprosessiin on mahdollista vaikuttaa? Koulutustilaisuuden oli puolestaan tarkoitus kerätä diplomityön kirjallista osaa varten tietoa seuraavista kysymyksistä: Minkälaisista asiakokonaisuuksista eri alojen edustajat saattaisivat mielestään hyötyä? Kuinka sopiviksi pilottikoulutukseen osallistuneet henkilöt kokivat ehdotetut aiheet ja esimerkkimateriaalit? Mihin suuntaan materiaaleja kannattaa muokata omien havaintojen sekä osallistujilta saadun palautteen perusteella?

Materiaaleille asetetut tavoitteet toteutuivat kohtalaisesti (ks. taulukko 12, johon on koottu arvio kaikkien osioiden tavoitteista ja niiden toteutumisesta). Parhaiten vaikutti toimivan käytännön esimerkkejä esittelevä osio, jota kommentoitiin eniten ja johon toivottiin myös runsaimmin lisämateriaalia. Myös harjoitukset tuntuivat toimineen niille asetetussa tehtävässä hyvin, joskin niiden toteuttamiselle ja ajatusten purkamiselle olisi ollut hyvä varata joustavammin aikaa. Vähiten suoria kommentteja ja ehdotuksia keräsivät kaavoitusosio ja ominaispiirreosio, joiden onnistumista on siten myös vaikein arvioida.

Materiaaleissa oli omat osionsa edellä mainittujen kysymysten teemoille, eli liikuntaa edistävän ympäristön ominaisuuksille ja käytännön esimerkeille, kaavamerkinnoille ja kaavoituksen aikataululle. Materiaaleissa vastattiin siten tavalla tai toisella kaikkiin sille asetettuihin tavoitteisiin lukuun ottamatta liikuntaa haittaavien ympäristön piirteiden esittelyä. Osallistujat toivoivatkin, että materiaalien seuraavaan versioon lisättäisiin myös liikuntaa heikentäviä esimerkkejä, mikä myös toteutettiin.

Taulukko 12. Koekoulutuksessa toteutettujen aihekokonaisuuksien esittely ja niille asetettujen tavoitteiden toteutumisen arviointi.

Koulutuksen osio	Osion tavoite	Arvio tavoitteiden toteutumisesta
<b>Liikuntaan kannustavan ympäristön erityispiirteitä</b>	Tavoitteena oli esitellä muutamia ympäristöön vaikuttavia piirteitä ja yleisiä teemoja, joita suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon.	Aihetta ei erikseen kommentoitu palautteenannossa, eikä tilaisuuteen osallistuneiden mielipidettä aiheen onnistumiseen voida näin arvioida. Aihe herätti keskustelua muulla tavalla: osallistujat esimerkiksi jakoivat kokemuksiaan onnistuneista ja epäonnistuneista ratkaisuista liittyen esimerkiksi esteettömyyteen ja luonnon elementtien säilyttämiseen. Keskustelu osoitti, että aiheesta on tärkeä puhua eri tahojen kesken, ja että kaikkien ihmisryhmien tasapuolinen huomioiminen suunnittelussa on yhä haastavaa. Hyvä aihe keskustelun synnyttäjänä.
<b>Kaavoitus</b>	Tavoitteena oli lyhyesti esitellä Suomen kaavoitusjärjestelmää, valikoituja kaavamerkintöjä ja kaavoitukseen vaikuttamisen ajankohtia.	Aihetta ei juuri kommentoitu palautteessa, eikä tilaisuuteen osallistuneiden mielipidettä aiheen onnistumiseen voida näin arvioida. Alkuperäisessä tietoiskussa painotus oli muiden kuin viranomaisosallisten vaikutusmahdollisuuksissa; tämä korjattiin päivitettyyn koulutukseen, jossa on esitelty niin viranomaisten kuin muiden osallisten vaikuttamisaikataulu.
<b>Esimerkki-kohteita</b>	Tavoitteena oli herättää keskustelua ja havainnollistaa käytännön vaikutusmahdollisuuksia.	Esimerkkikohteiden esittely keräsi kiitosta ja kritiikkiä. Aineisto koettiin hyödylliseksi ja sitä toivottiin lisää ja laajemmalla maantieteelliseltä alueelta, mikä toteutettiin päivitettyissä koulutusmateriaaleissa. Esimerkkikohteista osa oli osallistujille tuttuja ja niiden ratkaisuja ja vaikutuksia kommentoitiin. Tilaisuudessa todettiin, että kaikki kohteet eivät tuota yksioikoisesti vain positiivisia tuloksia, vaan ympäristön muokkaaminen voi myös heikentää tiettyjä osa-alueita. Tämä näkökulma huomioitiin päivitettyissä materiaaleissa ja mukaan otettiin myös ympäristön käytettävyyttä heikentäviä piirteitä vertailukohdaksi.

<b>Eläytymis-harjoitus</b>	Tavoitteena oli katkaista luentomainen osuus lyhyellä aktiivisella ajattelutauolla ja saada osallistujat miettimään hetkeä aiemmin esiteltyjä liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä eri ihmisryhmien näkökulmasta.	Harjoitus aiheutti tilanteessa huvittuneisuutta. Palautteessa tehtävän todettiin toimivan empaattisen suhtautumisen edistämässä: ihmisillä on hyvin erilaisia tarpeita ja toiveita ympäristöjen suhteen, ja joskus on hyvä asettua täysin erilaisen henkilön rooliin. Tehtävä rytmitti tilaisuutta ja havahdutti ajattelemaan eri ihmisten näkökulmia.
<b>Suunnittelu-harjoitus</b>	Tavoitteena oli herätellä osallistujia ajattelemaan ympäristön kehittämistä monipuolisesti eri näkökulmista, kerrata aiemmin esiteltyjä asioita (ympäristön ominaispiirteet sekä asemakaavan valikoidut kaavamerkinnot) ja kannustaa keskustelemaan.	Palautteelle ei juuri jäänyt aikaa, joten osion onnistumisen arviointi osallistujien näkökulmasta on vaikeaa. Palautteessa kuitenkin toivottiin yleisesti harjoituksia opiskelijoille, jollaisena suunnitteluharjoitus saattaisi toimia hyvin.

Mitä tulee tiedonkeruulle asetettuihin tavoitteisiin, yleisesti voidaan todeta, että palautteenkeruun onnistui kaavoitusaiheen ja suunnittelutehtävän osalta heikosti ja sille olisi pitänyt varata enemmän aikaa, jotta kommentteja olisi voitu kerätä aihealueittain ja osallistujille olisi ehditty esittää tarkentavia kysymyksiä. Muut aiheet sen sijaan herättivät keskustelua ja niiden onnistumisesta saatiin sekä suullisia että kirjallisia kommentteja. On kylläkin todettava, että osa palautteesta kohdistui materiaalien kommentoinnin sijaan nykyisten suunnittelu- ja toteutuskäytäntöjen arviointiin, eli pääasiassa omakohtaisten kokemusten kertomiseen. Kehnot ratkaisut ja suunnittelun painottuminen puhtaasti rahallisten intressien mukaisesti vaikuttivat aiheuttavan närää ja toisaalta hyviksi koetut käytännön toteutukset keräsivät kiitosta. Myös näistä mielipiteistä oli hyötyä, sillä niiden avulla oli mahdollista kehittää erityisesti esimerkkikohteiden ja -teemojen esittelyä ja monipuolistaa eri näkökulmien huomioimista materiaaleissa, mikä oli yksi osallistujien päätoiveista. Teemoittain jaoteltuna kaavoitusaiheen onnistumista kommentoitiin vähiten ja esimerkkikohteita runsaiten ja tarkimmin. Tämä saattaa heijastaa eri aiheisiin tarttumisen helppoutta ja aiheiden konkreettisuutta: kynnys lienee pienin omassa arkielämässä läsnä olevien asioiden arvioinnille.

Koska osallistujat eivät ehdottaneet mitään uusia aihekokonaisuuksia, tilaisuudelle asetetuista tavoitteista ensimmäiseen ei saatu tarkentavaa vastausta. Palautteen perusteella voitaneen kuitenkin olettaa, ettei materiaaleihin jäänyt suurta aukkoa jonkin olennaisen teeman osalta, mikä vaikuttaisi esimerkiksi kokonaisuuden ymmärtämiseen. Samalla saatiin viitteitä siitä, miten sopiviksi osallistujat kokivat ehdotetut aihekokonaisuudet. Vaikuttaa siltä, että kullekin osakokonaisuudelle saattaisi olla tilausta, mutta että koulutuksen tarkka sisältö kannattaa valikoida ja muokata kohdejoukon tarpeiden mukaan. Esimerkiksi kaavoitusaihe voisi palautteen perusteella olla hyödyllinen heille, jotka eivät

aiheesta entuudestaan tiedä. Esimerkkikohteet taas koettiin yleisesti kaikkia asiantuntijoita hyödyttäviksi. Materiaalit vaikuttavat palautteen perusteella soveltuvan erityisesti kaavoitusta vähemmän käsitteleville aloille.

Materiaalien jatkokehitystä koskevaan kysymykseen saatiin melko yksimielinen vastaus: osallistujat toivoivat lisää esimerkkejä Suomesta ja maailmalta sekä hyvistä että huonoista kohteista. Muut osiot keräsivät lähinnä hajaehdotuksia, kuten linkkien tarjoamista ja hankkeessa tehtyjen tutkimusten esiin nostamista.

Heränteen keskustelun pohjalta voidaan päätellä, että liikuntaan kannustavan – ja sitä haittaavan – ympäristön ominaispiirteiden tuntemuksessa on yhä parantamisen varaa niin suunnittelijoiden kuin toteuttajien keskuudessa. Lisäksi aihe koetaan monisyiseksi, mistä syystä kaikkien ihmisryhmien tarpeita on haastavaa huomioida samoissa kohteissa ja ratkaisuissa. Tästä huolimatta ihmisten välisen tasa-arvon edistäminen koetaan tärkeäksi tavoitteeksi. Tässä tarkoituksessa ajatuksia ja keskustelua herättävät materiaalit voivat toimia hyvin.

Osallistujamäärä koekoulutuksessa oli pieni (12 henkeä), joten sen tuloksiin kannattaa suhtautua otoksen kattavuus huomioiden varauksella. On kuitenkin muistettava, että toimintatutkimuksen lähestymistapa on lähtökohtaisesti kvantitatiivinen, ei datan määrään pohjautuva. Tilanteen luonteeseen ja käytettävissä oleviin tila- ja henkilöresursseihin nähden osallistujamäärä vaikutti sopivalta. Osa heistä joutui poistumaan ennen työpajaharjoitusta, jolloin jäljelle jäi 9 henkilöä. Yksi henkilö lisäksi poistui kesken työpajan, jolloin yksi ryhmistä kutistui turhan pieneksi. Muutoin ryhmäkoko vaikutti toteutustapaan suhteutettuna hyvältä ja pieni ryhmäkoko saattoi edesauttaa ajoittain vilkkaaksi käynyttä keskustelua.

Kohderyhmästä sanottakoon, että osallistujien monialaisuus vaikutti hyödyttävän keskustelua myös tutkijoiden näkökulmasta. Keskustelu oli paikoin vilkasta ja tutkijat saivat kirjata muistiinpanoja pitkin tapahtumaa. Osallistujajoukko vaikutti painottuvan erityisesti opetushenkilökunnan osalta yliopiston sisäisiin toimijoihin. Tämä saattaa liittyä sekä osallistumisen koettuun helppouteen – tapahtuma kun järjestettiin Oulun yliopiston tiloissa – että alkutilanteessa kerättyjen relevanttien opetusohjelmien ja koulutusjaksojen jakaumaan yliopiston ja ammattikorkeakoulujen välillä: ammattikorkeakoulujen osalta tutkijoiden piti tyytyä koulutusohjelmien sisältöjen yleiseen analysointiin ja näiden ohjelmien vastuuhenkilöiden tavoitteluun, sillä opintojaksoista ei ollut saatavilla yhtä yksityiskohtaista tietoa kuin yliopiston osalta. Tämän lisäksi erityisesti Lapin ammattikorkeakoulun osalta etäisyys saattoi olla määrittävä tekijä: sen lähin toimipiste sijaitsee Kemissä, mistä on puolentoista tunnin ajomatka Ouluun. Jatkossa olisikin hyvä suunnata markkinointia etenkin ammattikorkeakoulujen henkilöstölle, jotta kaikkien relevanttien alojen edustajia saadaan mukaan. Osallistujaryhmän painottuminen



yliopistotaustaisiin henkilöihin jäi tilaisuuden heikkoudeksi edustavuuden osalta, mutta toisaalta edustettujen alojen valikoima oli tästä huolimatta monipuolinen.

Tutkijoiden vaikutusta tilaisuuden kulkuun ja onnistumiseen lienee myös syytä sivuta. Tutkijoiden läsnäolo oli koulutuksessa välttämätön, jotta materiaaleja saataisiin testattua sellaisessa tilanteessa, jossa niitä mahdollisesti tulevaisuudessakin hyödynnettäisiin. Kasvottomuus ei ollut vaihtoehto, mikä tarkoittaa sitä, että tutkijoiden esiintymistaidoilla ja -tavalla oli väistämättä vaikutusta tilaisuuden kulkuun ja mahdollisesti myös palautteen laatuun. Kirjallisesti kerätyn palautteen seassa olikin pari kommenttia sivuten järjestäjiä itseään. Tutkijat pohtivat myös etukäteen sitä, millä eri tavoin palautetta haluttaisiin kerätä: tehtäisiinkö se pelkästään suullisesti tai kannattaisiko osallistujille esimerkiksi antaa täytettäväksi jonkinlainen lomake? Lopulta tutkijat päätyivät informaaliin lähestymistapaan, jossa tietoa kerättiin jutellen ja kirjoittaen, sekä vapaamuotoisesti että muutamien täsmällisten kysymysten avulla.

Tilaisuus onnistui tiedonkeruutarkoituksessaan kohtalaisen hyvin: materiaaleista saatiin palautetta ja sitä pystyttiin hyödyntämään tehokkaasti koulutuksen jatkokehitysvaiheessa. Toteutuksessa oli kehitettävää erityisesti ajankäytössä ja otoksen edustavuudessa.

5.3 Materiaalien kehittäminen käytännön kokemuksen ja palautteen perusteella  
Koulutuspakettia kehitettiin vastaamaan pilottitilaisuuden osallistujilta saatua palautetta. Esitystä täydennettiin ja sen osakokonaisuudet pyrittiin pitämään keskenään tasapainossa. Materiaalien yhteyteen lisättiin lähdetiedot ja linkkejä lisätietoa tarjoaviin tutkimuksiin ja julkaisuihin. Myös tiedostojen visuaalinen ulkonäkö päivitettiin kauttaaltaan yhteneväksi.

Tietoiskujen jako kolmeen eri osaan vaikutti toimivalta ratkaisulta, joten sen rakennetta ei lähdetty jatkokehityksessä muuttamaan. Teemat pysyivät seuraavina: liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä, kaavoitusjärjestelmä ja käytännön esimerkkikohteet. Näiden sisällä sen sijaan tapahtui muutoksia, jotka koostuivat sekä uuden materiaalin tuottamisesta että olemassa olevan muokkaamisesta (yhteenveto tärkeimmistä muutoksista taulukossa 13).

Taulukko 13. Materiaalien jatkokehityksessä painottuneet asiat.

Lisää esimerkkikohteita ja kuvia	Ominaispiirteiden tarkempi jaottelu
Lähteet ja linkkivinkit tiedoston yhteyteen	Yhtenäinen visuaalinen ilme

Ominaispiirreosio koki kenties suurimmat muutokset sisällön suhteen, sillä osa sen alle sijoitetuista dioista siirrettiin kaavoitusaiheen alle ja tilalle tuotettiin täysin uutta, aihetta paremmin täydentävää materiaalia. Alun yleispiirteinen, keskustelunavaukseksi tarkoitettu ominaispiirrejaottelu sekä eheytyneen ja hajautuneen yhdyskuntarakenteen vertailu säilyivät materiaaleissa sellaisinaan. Ainoat

muutokset niihin koskivat selittävien tekstien ja linkkivinkkien lisäämistä muistiinpano-osioon, sekä diojen ulkonäön päivittämistä muun esityksen teemaan sopivaksi. Animaatio-osuus poistettiin, sillä siinä todettiin olevan mahdotonta esittää kaikkia tarpeellisia teemoja ja se saattaisi vääristää eri asioiden välisiä painotuksia. Ominaispiirteitä koskeva uusi materiaali koostettiin Liikuntakaavoitus-sivuston lähiympäristön tasoa käsittelevien olosuhdesuosittelujen pohjalta (Liikuntakaavoitus, 2012). Siihen tiivistettiin teema kerrallaan niitä asioita, joita asemakaavoituksessa on mahdollista huomioida. Lisäksi kuhunkin diaan asetettiin teemaan liittyvä kuva (ks. esimerkki kuvasta 46). Tavoitteena oli tehdä dioista helppolukuisia ja nopeasti silmäiltäviä: tietoa olisi mahdollista syventää tutustumalla muistiinpanoissa tarjottuihin linkkeihin. Päivitetty ominaispiirreosio sisältää siis yleispiirteisen visualisoidun listan liikuntaan kannustavan ympäristön piirteistä, tiiviin ja hajautuneen alueen vertailutaulukon sekä yksityiskohtaisemman esityksen erityisesti asemakaavalle ominaisista lähiympäristön liikunnallisuuteen vaikuttavista asioista.

Kaavoitusaihe pysyi visuaalisen ilmeen päivitystä lukuun ottamatta pitkälle samanlaisena kuin alkuperäisessä versiossa. Se sai kuitenkin hieman täydennystä ominaispiirteiden alta siirretyistä dioista. Nämä diat esittelivät lyhyesti ne ympäristön piirteet, joihin kaavoituksella on mahdollista vaikuttaa: paikat, alueet ja reitit. Lisäksi kaavoitusprosessin osallistumiseen liittyneet pienet asiavirheet korjattiin, ja osallistumisia jaettiin kahteen erilliseen osaan, joista ensimmäinen tiivisti viranomaisen ja jälkimmäinen muiden osallisten osallistumisaikataulun. Päivitetty versio kaavoitusteemasta sisältää alustuksen aiheeseen, kuvallisen listan niistä liikuntaympäristöistä, joihin kaavalla on mahdollista vaikuttaa, esityksen kaavajärjestelmän nykytasoista (ks. esimerkki asemakaavatasosta kuvassa 47) ja niiden hierarkiasta, valikoidut liikuntaan erityisesti vaikuttavat kaavamerkinnot ja kaavaan vaikuttamisen aikataulun. Lisäksi kaavoituksesta luotiin diojen pohjalta vaihtoehtoiseen formaattiin tallennettu versio: video.

#### Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti
- Pysäkkien ja asemien keskeinen sijainti
  - Pysäkkien siistiys ja viihtyisyys (tuulen- ja sateensuoja, penkki, huolto)
  - Liityntäpysäkeillä pyöräpysäköintimahdollisuus

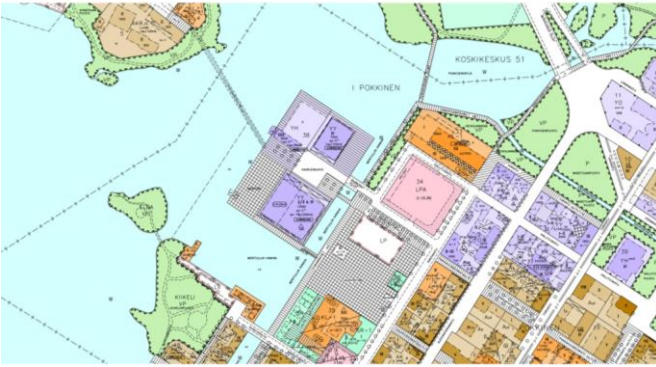


Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosittelut/lahiympariston-taso/>

Kuva: Noora Kela

Kuva 46. Esimerkki ominaispiirteitä esittelevästä osiosta muistiinpanoineen.

## Esimerkki asemakaavasta



Asemakaava on kaavatasoista yksityiskohtaisin.

Asemakaavoissa suunnitellaan tarkemmin reittien, torien, aukoiden ja niitä rajaavien massojen sijainti (katu- ja kaupunkitilat), kortteleiden käyttötarkoitukset, rakentamisen määrä maksimikerrosalana, kerrosten lukumäärä ja tarkempi ohjeistus materiaaleista ja periaatteista (esimerkiksi leikki- ja liikuntapaikoista, pyörien ja autojen pysäköinnistä, julkisivumateriaalit ja muut pinnoitteet, värimaailma jne.)

Mitä asemakaavassa voi esimerkiksi ottaa huomioon:

<https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituks/lahiympariston-taso/>

Kuva 47. Esimerkki kaavoitusta käsittelevästä osiosta. Kuvankaappauksessa näkyvä kartta: Oulun kaupungin seudullisen karttapalvelun julkiset palvelut (CC BY 4.0).



Kuvat: Noora Kela

Kuva 48. Esimerkki käytännön kohteita esittelevästä osiosta.

Eniten täysin uusia lisäyksiä tuli esimerkkikohteita esittelevään osioon, jota laajennettiin ja monipuolistettiin tuntuvasti. Osiossa esiteltiin niin nimettyjä kohteita kuin yleisiä liikunnanedistämisen teemoja, joiden eri ratkaisuja vertailtiin toisiinsa. Kohteita ja visuaalista materiaalia kerättiin niin kotimaasta kuin ulkomailta. Kuvamateriaali oli joko hankkeen työntekijöiden itsensä tuottamaa tai avoimeksi dataksi lisensoitua aineistoa. Arkiliikunnan kohteista oli haastavaa löytää spesifeihin paikkoihin yhdistettävissä olevia kuvia, joten suurin osa tämän teeman alle putoavista paikoista sijaitsee Suomessa sellaisissa ympäristöissä, joissa hankkeen työntekijät ovat itse vierailleet. Jotkin aiheet käsiteltiin yleisellä temaattisella tasolla, jolloin tiettyyn paikkaan sidottuja tietoja ei ole tarpeenkaan esittää ja mukaan oli mahdollista ottaa kuvamateriaalia ympäri maailman.

Esimerkkikohteiden yhteyteen liitettiin myös huomioita siitä, miten kukin esimerkki saattaisi parantaa tai heikentää liikunnan olosuhteita. Materiaaleihin sisällytettiin myös liikunnan olosuhteita heikentäviä esimerkkejä vertailupohjaksi. Koska yksikään suunnitelma tai toteutettu kohde ei luultavasti ole sellaisenaan kaikkien osapuolten perspektiivistä täydellinen, kustakin kohteesta ja teemasta nostettiin esille sekä sen heikkouksia että vahvuuksia ja lisäksi tulkinnanvaraisia huomioita (ks. esimerkkinä kuva 48). Havainnot merkittiin

tekstimuodossa kuvien yhteyteen, jolloin niitä on mahdollista hyödyntää esimerkiksi keskustelunavauksina. Tekstit on myös helppo piilottaa tai poistaa, mikäli puhtaan visuaalinen materiaali tuntuu välittävän viestin paremmin. Kunkin dian yhteydessä kerrottiin missä paikassa kohde sijaitsee – mikäli tieto oli saatavilla – ja tarjottiin linkki tai linkkejä joko kyseisen tai samankaltaisen kohteen esittelyyn tai teeman mukaisiin julkaisuihin.

Materiaaleja alun perin valmisteltaessa oli tehty myös pieni kolmen dian tietoisuuskoulu kaupunkivähykejärjestelmästä. Tämä osio ei lopulta päätynyt koekoulutuksessa esiteltävien aiheiden joukkoon, sillä se vaikutti kokonaisuuteen nähden irralliselta. Aineisto oli kuitenkin jo tuotettu, joten myös se päivitettiin sekä sisällöltään että ulkonäöltään materiaalisarjaan sopivaksi. Myös tästä aiheesta on tarjolla alkuperäinen PowerPoint-muotoinen tiedosto ja PDF-tiedosto, jonka kouluttaja voi halutessaan sisällyttää luennon aiheisiin kopioimalla sen muiden materiaalien joukkoon.

Pilottikoulutuksessa hyödynnettyjen harjoitusten ohjeet säilytettiin osana materiaalipakettia, mutta harjoituksia ei tällä erää ideoitu lisää. Eläytymisharjoitusta varten luodut identiteetikortit liitettiin ohjeiden yhteyteen.

#### 5.4 Tutkimusprosessin arviointi

Tutkimusprosessi kokonaisuudessaan sekä haastoi että opetti. Matkan varrelle mahtui niin onnistumisia kuin harhapolkuja, joista tutkijana yritin parhaani mukaan oppia, vaikka esimerkiksi ajan hukkaantuminen jälkikäteen ajateltuna turhiin asioihin tuskastuttikin ajoittain. Materiaalien koostaminen itsessään eteni suunnilleen odotetusti, mutta todellinen oppimisen paikka tuli vastaan tapahtuman käytännönjärjestelyiden myötä. Kummallakaan koulutuksen järjestelyissä mukana olleella tutkijalla ei ollut entuudestaan kokemusta vastaavanlaisen tilaisuuden järjestämisestä, joten asioiden päähkäilyyn käytetyt lukuisat työtunnit ja keskustelut olivat välttämättömiä.

Prosessin aikana oppi paljon paitsi aiheesta itsestään, myös eri alojen keskustelun fasilitoinnista ja ajankäytöstä. Taustatietojen selvittäminen kehitti kykyä tunnistaa suunnitelmista yhä paremmin liikunnan tarjoumia ja esteitä ja valmiuksia arvioida maankäytön suunnitelmia liikunnan kannalta. Ammatillisesti sain valmiuksia keskustella liikunnan olosuhteista kaavoituksessa niin oman kuin toisten alojen asiantuntijoiden kanssa, ja taitoja organisoida tapahtumia sekä synnyttää keskustelua. Rooli keskustelun alullepanijana ei ollut minulle kaikkein omin, minkä vuoksi siihen liittyvien taitojen oppiminen oli erityisen hyödyllinen kokemus.

Kokonaisuudessaan vaikuttaa siltä, että keskustelun synnyttäminen ja mahdollistaminen koetaan tärkeäksi asiaksi. Erityisesti eri toimialojen välistä kommunikaatiota on toivottu lisää, ja keskustelua olisikin hyvä pyrkiä viemään myös työelämän ja käytännön suuntaan, jotta sillä olisi vaikuttavuutta. Kaavoittaja koordinoi osaltaan eri alojen välistä käytännönkeskustelua, mutta prosessin aikana heräsi

kysymys, olisiko liikuntaan vaikuttavista asioista syytä puhua myös laajemmin kuin yksittäisten kaavaprosessien yhteydessä? Lisäksi eri ammattiryhmien tavoittamisessa ja innostamisessa riittää ideoitavaa, sillä liikunta-aihe ei välttämättä sellaisenaan kiinnosta kaikkia. Olisiko sille mahdollista saada yhteiskunnallista nostetta esimerkiksi hyvinvointi- tai talousnäkökulmasta? Aiheeseen on vastikään tartuttu valtioneuvostossa (Valtioneuvosto, 2018; Vasankari et al., 2018), mikä kenties edesauttaa myös päättäjien aktivoimista. Sosiaali- ja terveysalojen asiantuntijoita on suositeltavaa ottaa yhä kiinteämmin mukaan sellaiseen maankäytön suunnitteluun, jolla vaikutetaan esimerkiksi lähipalveluihin tai liikunnan suoriin olosuhteisiin.

Esiin nousi myös muutamia yleisiä huomioita tapahtumien järjestämisestä ja keskustelun virittämisestä. Ensimmäinen huomio on tiedotuksen merkitys. Oikea-aikainen ja riittävän selkeä tiedotus on tärkeää niin yksittäisten tapahtumien mittakaavassa kuin laajemmallakin tasolla, kun tietoa halutaan levittää rajatun ihmisjoukon ulkopuolelle. Tapahtumien tasolla tämä voi tarkoittaa esimerkiksi informatiivista ja havainnollisessa muodossa esitettyä kutsua tai saapumisohjeita. Sama havainnollisuuden tavoite on tärkeä myös tehokkaassa ja laaja-alaisessa tiedeviestinnässä, jota diplomityössä käsitelty aihe eittämättä tarvitsee tullakseen ammattilaisten ja päättäjien tietoisuuteen. Tiedon tulee löytyä vaivattomasti ja olla helposti lähestyttävää. Sen olemassaoloa kannattaa tuoda aktiivisesti esille eri tiedotuskanavissa.

Toinen havainto liittyy ajankäyttöön, ja myös se koskee niin tilaisuutta itseään kuin työn kokonaisvaltaista aikatauluttamista. Harva projekti edennee täysin suunnitellusti. Huolellinen valmistautuminen auttaa, mutta myös yllätyksiin täytyy varautua. Koekoulutuksesta tuli opittua, että keskusteleva tilaisuus vaatii yllättävän paljon aikaa ja etenkin joustomahdollisuuksia aikatauluun. Olimme mielestämme sitä varanneet, mutta siitä huolimatta aika uhkasi loppua kesken. Etenkin harjoituksille – jos niitä järjestetään – kannattaa varata ylimääräistä aikaa ja olla valmis vaihtamaan suunnitelmaa lennosta. Samaa joustavuutta tarvittiin materiaalien valmistelussa ja päivittämisessä, sillä esimerkiksi vapaasti julkaistavien kuvien ja kaavioiden etsimiseen ja tietoteknisten asioiden ratkomiseen kului yllättävästi aikaa.

Jälkikäteen ajateltuna kaavoitusprosessiin osallistumisen ajoitusta olisi voinut nostaa enemmänkin esiin, vaikka se kenties muuttuukin maankäyttö- ja rakennuslain kokonaisuudistuksen myötä (Ympäristöministeriö, 2019). Koekoulutuksessa korostettiin varhaisen osallistumisen merkitystä, ja koulutusmateriaalien kehittämisessä asiaan tulee jatkossakin kiinnittää huomiota. Samoin on hyvä painottaa, millaisiin asioihin kaavalla yleensä vaikutetaan. Mikäli koulutuksen kehittämistä jatketaan tai eri alojen välille viritetään muunlaista yhteistyötä, näitä аспектеja kannattaa nostaa yhä enemmän esiin.



Hankkeessa työskenteleminen itsessään oli niin ikään opettavaista. Hankkeessa jo aloitetun työn jatkaminen oli tehtävänä haastava, sillä materiaalien hankkimiselle, koulutuksen kehittämiseksi, toteutukselle ja raportoinnille sekä jälkityöstölle varattu aika oli rajallinen. Aiemmin hankkeessa tehtyjen päätösten taustat eivät ole uudelle työntekijälle sellaisinaan täysin selkeitä. Tietoa – sekä hiljaista että raportoitua – oli ehtinyt kertyä mittavia määriä, ja varsinkin hiljaisen tiedon siirtyminen henkilöltä toiselle riippuu siitä, mitkä asiat tulevat puheeksi missäkin työn vaiheessa.

Yksi haasteita aiheuttanut teema oli hankkeen tarpeiden sekä tehtävänannon suhteuttaminen diplomityön muotoon. Hankkeen tavoitteena oli tuottaa monipuolista materiaalia useiden eri alojen käyttöön. Tämä on haastava tehtävä muun muassa siksi, että kaavoitusprosessin osapuolet ja siihen vaikuttavat asiantuntijat edustavat hyvin erityyppisiä aloja, ja potentiaalisia osallisia on todella paljon. Kohdejoukkoa pitikin prosessin varrella karsia, ja heti alussa tehty vielä napakampi rajausta olisi helpottanut työn tekemistä huomattavasti.

Orientoituminen itsessään vei oman aikansa, sillä liikunnan ja kaavoituksen yhdistävä aihepiiri ei ollut kirjoittajalle ammatillisessa mielessä kovinkaan tuttu. Olin kiinnostunut liikunnan olosuhteiden kehittämisestä lähinnä oman harrastuneisuuteni kautta. Arkkitehtuurin alan edustajana koin, että roolini oli tukea eri koulutusalojen näkökulman laajentamista, mikäli se kyseisen alan sisältöön sopii. Liikunta-aihe – etenkin kaavoituskontekstissa – on yksi pieni osa-alue, joka on hyvä osata huomioida, mutta joka ei käytännön opetuksessa välttämättä saa isoa painoarvoa. Tiedon ja materiaalien saatavuus kuitenkin toivottavasti pienentää kynnystä ottaa asia puheeksi muiden teemojen yhteydessä.

Käyttövalmiin, usealle eri alalle soveltuvan materiaalin tuottaminen on haastavaa, sillä opetusta järjestävän tahon tulee aina pohtia, mikä on kullekin alalle hyödyllistä tietoa ja miten ja missä laajuudessa se kannattaa esittää. Itseopiskelumateriaaleilla on lisäksi sellaisia ominaisuuksia, jotka eroavat vuorovaikutuksellisesta opettelemisesta: yksin opiskelevalla täytyy tarjota riittävästi tietoa – joko suoraan tai esimerkiksi erilaisia aihealueita täydentävinä lähdevinkeinä – sellaisessa muodossa, joka ei vaadi toista ihmistä keskustelemaan tai neuvomaan aiheesta. Yhteisöllisissä oppimistilanteissa opiskelijoilla on aina kanssaoppijoiden – joskus myös opettajan – tuki, jolloin on mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä tai purkaa materiaalien herättämiä ajatuksia puhumalla. Yleishyödyllisintä materiaalia saattaakin tästä syystä olla kirjallisuus- ja esimerkkikohdevinkkien kerääminen teemoitellusti yhteen paikkaan, jolloin kukin oppija tai ryhmä voi laajentaa opiskeluaan omaehtoisesti.

Näiden haasteiden ja mahdollisuuksien pohjalta työssä toteutetut materiaalit tai niiden yksittäiset osa-alueet voivat toimia johdantona, jota syvennetään niin kohdealan tai -alojen, käytettävissä olevan ajan kuin kurssikokonaisuuksien muun sisällön mukaan vierailuluennnoilla ja eri alojen opiskelijoiden yhteisillä keskustelutilaisuuksilla tai harjoituksilla, joissa kukin keskittyisi kommentoimaan tai

suunnittelemaan ympäristöään oman erityisosaamisensa kautta. Näin toteutettuna opiskelijoilla olisi materiaaleissa esitellyn johdanto-osuuden jälkeen käsitys siitä mitä aihe pitää sisällään ja tietoa syvennettäisiin asiantuntijoiden johdolla ja toisten opiskelijoiden kanssa keskustelemalla. Opiskelijoille olisi hyödyllistä mahdollistaa kysymysten esittäminen niin, että niihin vastaisi kyseistä aihetta laajimmin tunteva asiantuntija.

On aina huomioitava, että asioilla on monta puolta, eikä täysin yleispätevää tietoa tai ohjeita ole edes mahdollista antaa. Kukin toteutettava liikunnanedistämishanke on omanlaisensa, eikä niitä voi valaa samaan muottiin. Kaavoitukseen osallistuvilta osapuolilta vaaditaan kykyä ideoida ja kommentoida juuri kyseistä kohdetta. Niinpä edes kattava vinkkilista ei sovellu kaikkien projektien tausta-aineistoksi. Hyvien toimintatapojen ja esimerkkien lisäksi tarvitaan paikkaan ja aikaan sopeutuvaa innovatiivisuutta sekä kykyä hahmottaa kuinka suunnitelman eri osat vaikuttavat toisiinsa. Ihmisiä voidaan lähinnä kannustaa ajattelemaan asioista monipuolisesti ja luovasti. Tästä muodostuikin kenties työn suurin haaste ja tärkein tavoite: kuinka auttaa asemakaavoituksen eri osapuolia tunnistamaan omat vaikutusmahdollisuutensa ja ajattelemaan kutakin projektia monipuolisista näkökulmista kuitenkin rajoittamatta suunnitteluprosessille luontaista innovatiivisuutta. Tässä tapauksessa ratkaisuna esitetään sitä, että kaavoituksen vaikutusmahdollisuuksien lyhyen alustamisen jälkeen esitellään liikuntaan yleisesti vaikuttavia ympäristön piirteitä sekä esimerkkejä keskenään erilaisista käytännön toteutuksista. Tuotetut materiaalit eivät pyri tarjoamaan valmiita vastauksia vaan herättämään ajatuksia useasta eri näkökulmasta.





## 6 Yhteenveto

Diplomityön tavoitteena oli koostaa materiaalia, joka motivoisi kaavoitukseen osallistuvia asiantuntijoita aiempaa paremmin edistämään liikunnan ja kaiken lihasvoimin liikkumisen olosuhteita kaavoituksen keinoin. Diplomityössä tuotettiin, testattiin ja jatkokehitettiin vapaasti saatavilla olevaa koulutusmateriaalia, joka käsittelee liikunnan olosuhteisiin vaikuttamista kaavoituksen keinoin. Tavoitteeseen pääsemiseksi työn aikana kerättiin tietovarantoa niin liikuntaan vaikuttavien ympäristöjen ominaispiirteistä ja kaavoitusprosessista kuin liikunnan vaikutuksista terveyteen ja talouteen. Näiden tietojen pohjalta koostettiin kolmeen osaan jaettu materiaaalipaketti: ensimmäinen osa käsitteli yleisesti liikuntaan ja liikkumiseen vaikuttavia ympäristön aspekteja, toinen osa kaavoituksen konventioita ja kolmas esimerkkikohteita ja -teemoja, joissa liikunnan olosuhteita oli kehitetty maankäytön suunnittelussa. Materiaalit esiteltiin pilottikoulutuksessa, jonka osallistujilta kerättiin palautetta materiaalien toimivuudesta ja osallistujien toiveista niin aihevalikoiman, sisällön kuin esitysmuodon osalta. Koekoulutuksen onnistumista arvioitiin saadun palautteen ja tutkijoiden omien huomioiden pohjalta. Materiaaleja kehitettiin samoin perustein.

Työ oli opettavainen kokemus niin aihepiirin tuntemuksen kuin käytännön toteutuksen osalta. Prosessi osoitti aiheen ajankohtaisuuden, sillä liikunta vaikutti nousevan esiin uutisoinnissa, valtiollisissa raporteissa ja kasvokkain käydyissä keskusteluissa. Erityisesti liikunnan terveysvaikutuksia ja sitä kautta saavutettavia monenlaisia hyötyjä on viime vuosina tutkittu ja myös raportoitu tiedotusvälineissä.

Koekoulutuksen perusteella vaikuttaa siltä, että helposti lähestyttävälle materiaalille olisi tilausta sekä korkeakouluissa että päättäjille markkinoitavissa materiaaleissa. Diplomityössä luotuja materiaaleja ei kuitenkaan ole sellaisenaan tarkoitettu päättäjille, joten varta vasten heille tuotetulle helposti omaksuttavalle materiaalille saattaisi myös olla tarvetta. Diplomityössä keskityttiin sellaisten materiaalien tuottamiseen, jotka hyödyttäisivät niiden alojen opiskelijoita, jotka saattavat osallistua työelämässään kaavoitukseen asiantuntijoina. Parhaassa tapauksessa heille muodostuu opintojen aikana kuva siitä, kuinka monipuoliset ja eri ihmisryhmien kannalta tasa-arvoiset liikunnan olosuhteet pystytään huomioimaan kaavoituksessa ja millaisiin käytännön lopputuloksiin vaikuttamisella on mahdollista päästä. Kukin ala kuitenkin hyötyy hyvin eri tyyppisistä aiheista, joten kaikki materiaalit eivät ole sellaisenaan hyödyllisiä kaikille. Tavoite oli tarjota valinnanvaraa niin, että kukin valikoi itselleen hyödylliset aiheet. Koekoulutuksen osallistajat kokivat, että materiaalit ovat selkeitä ja soveltuvat erityisesti kaavoitusta vähemmän käsitteleville aloille.

Ajan ollessa rajallinen, toimintatutkimuksen näkökulmasta tehdyssä työssä ehdittiin toteuttaa vain yksi kehittämisen sykli. Mikäli koulutusta päädytään käyttämään uudestaan sellaisessa tilanteessa, jossa joku hankkeen edustaja on paikalla, on mahdollista jatkaa prosessin ja materiaalien kehittämistä.



Toinen vaihtoehto on koekoulutuksessa esiin nousseen ehdotuksen hyödyntäminen, eli verkkopohjaisella alustalla toteutettava materiaalien kommentointi. Tämä toki edellyttää, että materiaaleja päivitetään aika ajoin myös jatkossa.

Koekoulutuksessa oli hyödyllistä, että palaute saatiin heti ja asioista voitiin käydä välittömästi vuoropuhelua. Tilaisuudesta päätellen vaikuttaa siltä, että ihmiset haluavat jakaa ajatuksiaan toistensa kanssa. Etenkin useaa eri alaa ja osaamista edustavien ihmisten keskustellessa pintaan saattaa nousta sellaisia aiheita, joita kaikki eivät ole tulleet ajatelleeksi. Eri asioihin perehtyneet henkilöt saattavat esittää toisilleen herätteleviä kysymyksiä tai ehdotuksia. Kaavoituksessa ihmisten kuuleminen ja koollekutsuminen on kaavoittajan tehtävä, mutta jonkin tahon olisi hyödyllistä mahdollistaa tämän tyylinen eri asiantuntijaryhmien välinen kommunikaatio mahdollisuuksien mukaan myös yksittäisten kaavahankkeiden ulkopuolella. Etenkin suunnitelmia ja selvityksiä laativat ihmiset ja tutkijat olisi hyvä saada saman pöydän ääreen, jotta keskustelulla olisi käytännön merkitystä. Kysymykseksi jää, mikä taho ottaisi vastuun keskustelutilaisuuksien järjestämisestä ja kuinka laaja-alaisesti ihmisiä on mahdollista ja realistista kutsua koolle. Mahdollista saattaisi olla myös hyödyntää verkkoalustaa, esimerkiksi eri aiheisiin teemoitettuna keskusteluina. Tietoa on hyvä jakaa laajalle ja hyvin kohdennettu ja selkeästi toteutettu viestintä on tässä tärkeässä asemassa.





## Lähteet

- Ansio, V. (2014). *Kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi Joensuussa*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Haettu 30.4.2019 osoitteesta [https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1220-Heat\\_Joensuu\\_pieni.pdf](https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1220-Heat_Joensuu_pieni.pdf).
- Broberg, A. (2015). *They'll never walk alone? The multiple settings of children's active transportation and independent mobility; Lasten ja nuorten itsenäisen ja aktiivisen liikkumisen monet ympäristöt* (väitöskirja). Helsinki: Aalto-yliopisto. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6285-3> [urn].
- Chapman, D. (2018). *Urban design of winter cities: Winter season connectivity for soft mobility* (väitöskirja). Luleå: Luleå tekniska universitet. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn%3Anbn%3Ase%3Alt%3Adiva-70507>.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). *Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study*. doi://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X
- Edwards, P., & Tsouros, A. (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments. The solid facts*. World Health Organization. Haettu 30.4.2019 osoitteesta [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf).
- Elo, S. (2006). *Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä* (väitöskirja). Oulun yliopisto. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn951-42-8195-0>.
- Haapanala, A., Laine, R., Pitkäranta, H., Raatikainen, E., Salmi, R., & Sippola-Alho, T. (2000). *Maankäyttö- ja rakennuslaki 2000. Opas 1. Kaavamerkinnot*. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- HEAT 4.1. (2017). World Health Organization, Regional Office for Europe. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <https://www.heatwalkingcycling.org>.
- Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2004). *Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa : esiselvitys*. Oulun yliopisto.
- Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2005). *Liikunta osaksi yhdyskuntasuunnittelua : projektiraportti*. Oulun yliopisto. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/urn:isbn:9514281225>.
- Hentilä, H., & Kangas, J. (2008). *Liikunnan ja virkistyksen yleissuunnitelma – Karhukunnat*. Oulun yliopisto. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/urn:isbn:9789514288456>.
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., & Vasankari, T. (2018). *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3>.
- Ilmatieteenlaitos. (2005). Talvisään tilastoja. Haettu 17.4.2019 osoitteesta <https://ilmatieteenlaitos.fi/talvitilastot>.

- Jalkanen, R., Kajaste, T., Kauppinen, T., Pakkala, P., & Rosengren, C. (2017). *Kaupunkisuunnittelu ja asuminen*. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Kari, J. (2018). *Lifelong physical activity and long-term labor market outcomes* (väitöskirja). Jyväskylän yliopisto. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7326-1>.
- Kari, J., Tammelin, T., Havas, E., & Pehkonen, J. (2018). Nuoruuden liikunta, koulutus ja työurat. Teoksessa T. Vasankari, & P. Kolu (toim.), *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset* (s. 28–40). Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Karvinen, E., Kalmari, P., & Koivumäki, K. (2011). *Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma: liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-070-4>.
- Kielitoimiston sanakirja. (2018). Hakusana: liikunta. Haettu 11.10.2018 osoitteesta <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi>.
- Kielitoimiston sanakirja. (2019). Hakusana: urheilu. Haettu 21.2.2019 osoitteesta <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi>.
- Kolu, P., Vasankari, T., & Kari, J. (2018). Kirjallisuuskatsaus – liikkumattomuuden haitat. Teoksessa T. Vasankari, & P. Kolu (toim.), *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset* (s. 8–14). Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Kolu, P., Vasankari, T., & Raitanen, J. (2018). Kroonisten kansansairauksien kustannukset. Teoksessa T. Vasankari, & P. Kolu (toim.), *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset* (s. 15–21). Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Kyttä, M., Broberg, A., & Kahila, M. (2009). Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu*, 47(2), 6–25. Haettu 18.4.2019 osoitteesta [http://www.yss.fi/yks2009-2\\_kyttayms.pdf](http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf).
- Liikenne- ja viestintäministeriö. (2018). *Kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelma*. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-549-1>.
- Liikuntakaavoitus. (2009). Ideakortti 1 – lähivirkistysalueiden saavutettavuus ja mitoitus. Haettu 10.4.2019 osoitteesta [https://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/ideakortti1\\_mitoitus\\_0.pdf](https://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/ideakortti1_mitoitus_0.pdf)
- Liikuntakaavoitus. (2012). Lähiympäristön taso. Haettu 10.4.2019 osoitteesta <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuositukset/lahiympariston-taso/>.
- Liikuntakaavoitus. (2014). Ideakortti 7 – frisbeegolfrata. Haettu 25.4.2019 osoitteesta [http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/ideakortti7\\_frisbeegolf\\_0.pdf](http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/ideakortti7_frisbeegolf_0.pdf).
- Liikuntakaavoitus. (2015). Ideakortti 9 – pulkkamäet. Haettu 25.4.2019 osoitteesta [http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti9\\_pulkkamaki\\_0.pdf](http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti9_pulkkamaki_0.pdf).



- Liikuntakaavoitus. (2016). Ideakortti 2 – lähiliikuntapaikka. Haettu 10.4.2019 osoitteesta [https://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti2\\_Lahiliikuntapaikka\\_1.pdf](https://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti2_Lahiliikuntapaikka_1.pdf).
- Liikuntakaavoitus. (2018). Ideakortti 19 – talviulkoilureitit. Haettu 25.4.2019 osoitteesta [http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti19\\_Talviulkoilureitit.pdf](http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Ideakortti19_Talviulkoilureitit.pdf).
- Liikuntakaavoitus. (2019). Ideakortti 20 – työ- ja opiskelumatkaliikkuminen. Haettu 25.4.2019 osoitteesta [https://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2019/02/Ideakortti20\\_ty%C3%B6jaopiskelumatkaliikkuminen.pdf](https://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2019/02/Ideakortti20_ty%C3%B6jaopiskelumatkaliikkuminen.pdf).
- Liikuntakaavoitus.fi. Haettu 20.2.2019 osoitteesta <https://liikuntakaavoitus.fi>.
- Maankäyttö- ja rakennuslaki 132/1999. Haettu 29.4.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>.
- McNiff, J. (2017). *Action research : All you need to know*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Nupponen, R. (2011a). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (2., uudistettu painos, s. 43–56). Helsinki: Duodecim.
- Nupponen, R. (2011b). Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (2., uudistettu painos, s. 176–184). Helsinki: Duodecim.
- Olympiakomitea. (2019). Puolueet yksimielisiä liikunnan ja urheilun rahoituksen lisäämisestä. Haettu 9.4.2019 osoitteesta <https://www.olympiakomitea.fi/2019/03/27/puolueet-yksimielisia-liikunnan-ja-urheilun-rahoituksen-lisaamisesta/>.
- Paronen, O., & Nupponen, R. (2011). Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (2., uudistettu painos, s. 186–196). Helsinki: Duodecim.
- Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J., & Topo, P. (2018). *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö*. Helsinki: Ympäristöministeriö. Haettu 25.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4>.
- RT 09-11022. (2011). *Perustietoja liikkumis- ja toimimiseisistä. RT-ohjekortti*. Helsinki: Rakennustieto.
- RT 89-10966. (2009). *Ulkoleikkipaikat. RT-ohjekortti*. Helsinki: Rakennustieto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2008). *Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504224909>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2010). *Suositukses liikunnan edistämiseksi kunnissa*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 12.10.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3003-2>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). *Muutosta liikkeellä! - Valtakunnalliset yhteiset linjaukses terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>.

- Suni, J., & Vasankari, T. (2011). Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (2, uudistettu painos, s. 32–42). Helsinki: Duodecim.
- Suomi. Valtioneuvoston kanslia. (2015). *Ratkaisujen Suomi : pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015*. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <https://www.finna.fi/Record/selma.407413>.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Haettu 30.4.2019 osoitteesta [https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).
- UKK-instituutti. (2018). Liikunnan vaikutukset. Haettu 23.10.2018 osoitteesta [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaiikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset).
- Vaarala, R. (2011). *Kävely ja pyöräily kaavoituksessa*. Helsinki: Liikennevirasto. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <https://www.doria.fi/handle/10024/121127>.
- Valtioneuvosto. (2018). Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta VNS 6/2018 vp. Haettu 30.4.2019 osoitteesta [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/KasittelytiedotValtiopaivaasia/Sivut/VNS\\_6+2018.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/KasittelytiedotValtiopaivaasia/Sivut/VNS_6+2018.aspx).
- Valtioneuvoston kanslia. (2018). *Ratkaisujen Suomi: hallituksen toimintasuunnitelma vuosille 2018–2019*. Helsinki: Valtioneuvosto. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-582-2>.
- Varis, T. (2014). *Kävelyn ja pyöräilyn terveyshyötyjen taloudellinen arviointi Porvoossa vuosille 2014–2035*. Porvoo: Posintra. Haettu 26.2.2019 osoitteesta <https://docplayer.fi/360465-Kavelyn-ja-pyorailyn-terveyshyotujen-taloudellinen-arviointi-porvoossa-vuosille-2014-2035-taneli-varis-posintra-oy.html>.
- Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., . . . Tokola, K. (2018). *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>.
- Vilkko, A., Sainio, P., Hammar, T., & Vainio, S. (2018). Asuinympäristö. Teoksessa P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist, K. Sääksjärvi & S. Koskinen (toim.), *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa : FinTerveys 2017 -tutkimus* (s. 169–173). Helsinki: THL. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Vuori, I. (2010). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede* (3.-4. painos, s. 16–29). Helsinki: Duodecim.
- Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.), *Terveysliikunta* (2., uudistettu painos, s. 12–19). Helsinki: Duodecim.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneve: World Health Organization. Haettu 30.4.2019 osoitteesta <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.

Ympäristöministeriö. (2019). Tervetuloa maankäyttö- ja rakennuslain kokonaisuudistuksen pariin!  
Haettu 30.4.2019 osoitteesta <https://mrluudistus.fi>.

### **LIIKE-hankkeen omat materiaalit**

Sippala, J., Soudunsaari, L., & Hentilä, H-L. (2018). Liikuntaan kannustavat elinympäristöt (LIIKE) -kyselyn kysymyspatteristo liikuntakaavoitukseen liittyvästä koulutuksesta Suomen korkeakouluissa. Oulun yliopisto, arkkitehtuurin yksikkö.

Sippala, J. (2018). Liikuntaan kannustavat elinympäristöt (LIIKE) -hankkeen julkaisematon raportti esiselvityksen tuloksista: liikuntakaavoitukseen liittyvä koulutus Suomen korkeakouluissa. Oulun yliopisto, arkkitehtuurin yksikkö.

Edellä mainitun lähteen taulukoiden ja kuvien hyödyntämiseen on kysytty ja saatu lupa niiden tekijältä.

### **Kuva-, kaavio- ja taulukkolähteet**

Valokuvat, kaaviot ja taulukot ovat tekijän käsialaa, ellei toisin mainittu.

Kuvat 8, 9 ja 10: Sippala, J. (2018). Liikuntaan kannustavat elinympäristöt (LIIKE) -hankkeen julkaisematon raportti esiselvityksen tuloksista: liikuntakaavoitukseen liittyvä koulutus Suomen korkeakouluissa. Oulun yliopisto, arkkitehtuurin yksikkö.

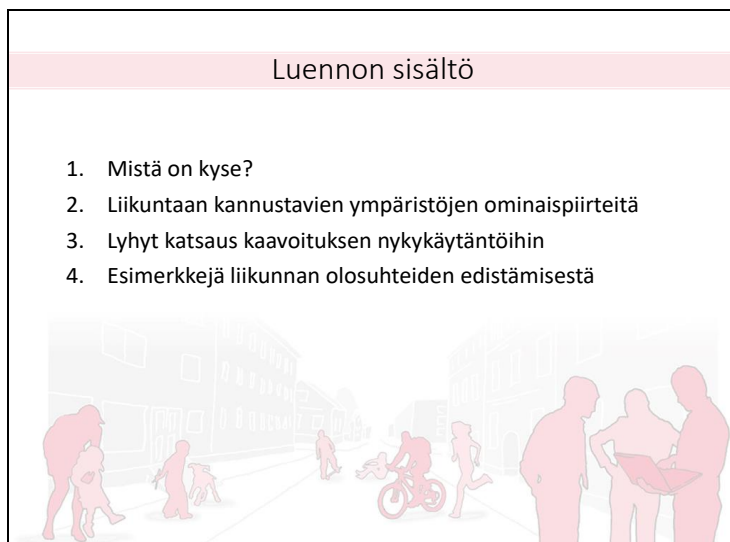
Kuvat ja kuvankaappauksissa esiintyvät kuvat 26, 31, 32, 33, 36, 39 ja 47: Oulun kaupungin seudullisen karttapalvelun julkiset palvelut (CC BY 4.0).

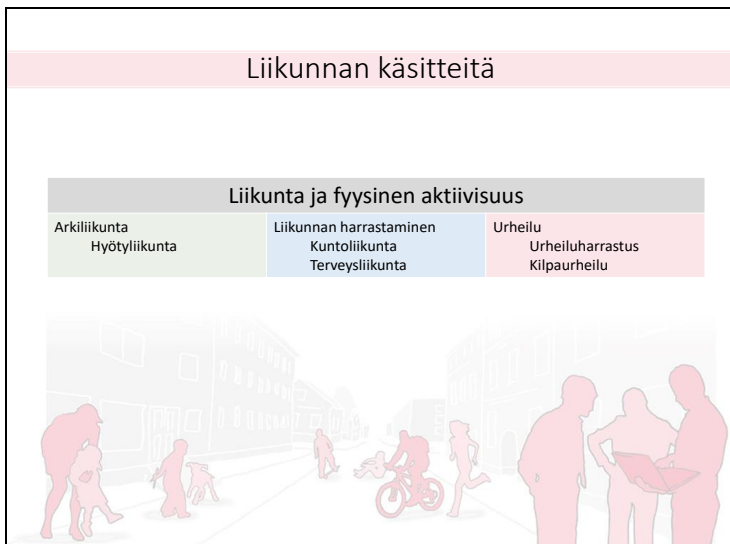
Kuva 38: Haapanala, A., Laine, R., Pitkäranta, H., Raatikainen, E., Salmi, R., & Sippola-Alho, T. (2000). Maankäyttö- ja rakennuslaki 2000. Opas 1. Kaavamerkinnot. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Taulukot 3 ja 4: Sippala, J. (2018). Liikuntaan kannustavat elinympäristöt (LIIKE) -hankkeen julkaisematon raportti esiselvityksen tuloksista: liikuntakaavoitukseen liittyvä koulutus Suomen korkeakouluissa. Oulun yliopisto, arkkitehtuurin yksikkö.

# Liitteet

## Liite 1 Päivitetyt koulutusmateriaalit muistiinpanoineen





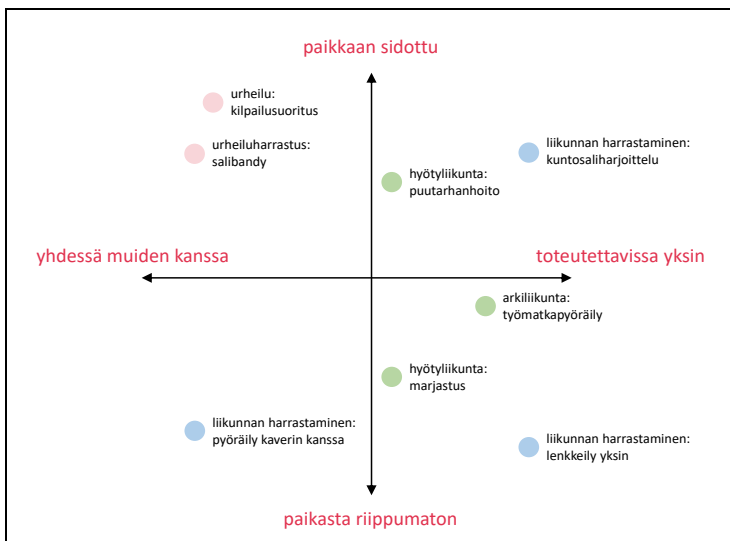
Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määritelmistä lisää: Vuori, I. (2010). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. (Toim.), Liikuntalääketiede (3.-4. painos ed., pp. 16–29). Helsinki: Duodecim.

Liikunta voidaan määritellä esimerkiksi niin, että se on ”tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä” (Vuori, 2010, s. 18). *Fyysinen aktiivisuus* kattaa ”kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lisäävän toiminnan” (Vuori, 2010, s. 19).

*Arkiliikunta* merkitsee arkielämän toimiin liittyvää liikuntaa sekä muuta omatoimista aktiivisuutta arjessa. *Hyötyliikunta* on sellaista arkiliikuntaa, josta on jonkinlaista mitattavissa olevaa hyötyä. Esimerkiksi työmatkojen kulkeminen jalkaisin tai pyörällä, siivoaminen ja puutarhanhoito ovat hyötyliikuntaa.

Liikuntaa voi harrastaa kunto- tai terveysvaikutteita hakien, mutta myös esimerkiksi sen tuottamien elämysten tai virkistytymisen, tai sosiaalisten aspektien vuoksi.

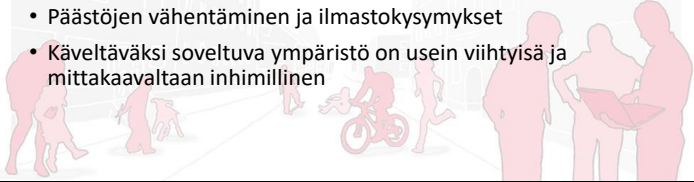
*Urheilu* voi olla esimerkiksi liikuntaa ja muuta ruumiillista toimintaa, jota harjoitetaan sääntöjen mukaan ja usein kilpailullisissa olosuhteissa tai kilpailullisin tavoittein (Kielitoimiston sanakirja).





## Miksi aihe on tärkeä?

- Kansalaisten terveys, hyvinvointi ja talous
- Ihmisten tasavertaisuus
  - Lasten ja nuorten tarpeet
  - Liikunnan merkitys aikuisväestölle
  - Ikääntyneiden tarpeet ja toimintakyky
  - Muut ihmisten erityispiirteet, esim. allergiat, sairaudet, mielenterveys
- Pienentyneet sosiaali- ja terveysmenot
- Päästöjen vähentäminen ja ilmastokysymykset
- Käveltäväksi soveltuva ympäristö on usein viihtyisä ja mittakaavaltaan inhimillinen



Riittävä liikunnan määrä vaikuttaa kansalaisten terveydentilaan, sairauspoissaoloihin ja töissä jaksamiseen. Tätä kautta liikunnan olosuhteet vaikuttavat niin valtion, kuntien kuin kansalaistenkin talouteen. Myös yksityishenkilöillä liikunnan sairauksia ehkäisevä vaikutus talouteen on merkittävä – pienemmät henkilökohtaiset sairausmenot, vähemmän töistä poissaoloa -> enemmän palkkaa ja eläkettä -> virkeämpi kansantalous.

Liikunta- ja liikkumismahdollisuuksien tasavertaisuuden tärkeys nousi esiin LIIKE-pilottikoulutuksessa 30.1.2019

Tietoa liikunnan vaikutuksista elimistön toimintaan:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaiikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset)

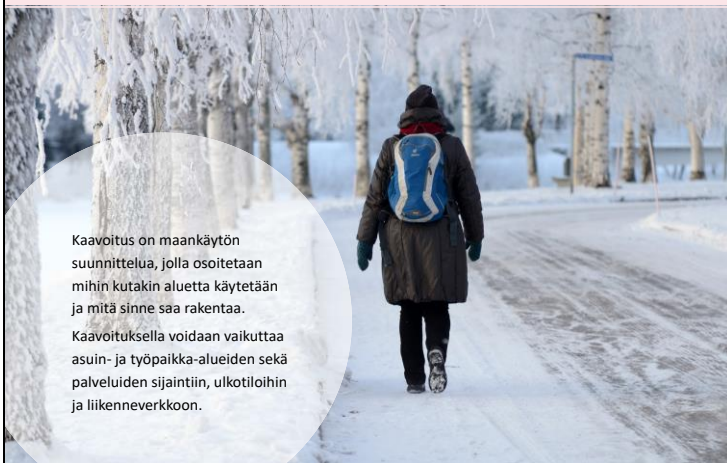
Tietoa liikunnan vaikutuksista sairauksiin: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_sairaudet](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet)

Liikunnan vaikutus yhteiskunnan talouteen: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160724>

Liikenteen vaikutus kasvihuonepäästöihin: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/80703>

Ja <http://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/videot-ja-visualisoinnit/-/artikkeli/8cfe80ce-d11c-49cf-a7f2-9a8d22a92257/ipcc5-infografiikat-osa-3-hillinta.html>

## Mihin kaavoituksella vaikutetaan?



Kaavoitus on maankäytön suunnittelua, jolla osoitetaan mihin kutakin aluetta käytetään ja mitä sinne saa rakentaa. Kaavoituksella voidaan vaikuttaa asuin- ja työpaikka-alueiden sekä palveluiden sijaintiin, ulkotiloihin ja liikenneverkkoon.

Yhdyskuntasuunnittelu ja siihen liittyvä päätöksenteko ovat avainasemassa omaehtoisen arkiliikunnan olosuhteiden kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Niillä luodaan puitteet niille olosuhteille, joissa ihmiset toimivat, ja päätöksillä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa näiden olosuhteiden ylläpitoa. Ympäristön muokkaaminen on hidasta ja joskus suunnittelun vaikutukset näkyvät vasta vuosia myöhemmin. Suunnittelussa kannattaa ennakoida tulevaa.

Ympäristöä olisi hyvä suunnitella kokonaisuuksina, joissa otetaan huomioon sekä elämän perustoimet että liikkuminen yhtä aikaa.

Ympäristön arvot ja parhaat puolet kannattaa säilyttää osana liikuntaympäristöjä, ja ottaa huomioon lähiasukkaiden käyttämät kävely-yhteydet ja ulkoilumahdollisuudet.

Lisää tietoa maankäytön suunnittelujärjestelmästä: [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto\\_ja\\_kaavoitus/Maankayton\\_suunnittelujarjestelma](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto_ja_kaavoitus/Maankayton_suunnittelujarjestelma)

Kuva: Noora Kela

## Luennon sisältö

1. Mistä on kyse?
2. Liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä
3. Lyhyt katsaus kaavoituksen nykykäytäntöihin
4. Esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä



Useat ympäristön tekijät voivat kannustaa liikkumaan.

Hyvät jalankulku- ja pyörätieyhteydet, lähiympäristön monipuolisuus ja monikäyttöisyys, viihtyisyys, turvallisuus ja esteettömyys ovat tärkeitä lähtökohtia.

## Liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä

Lähiympäristön monipuolisuus ja -käyttöisyys



Lähiympäristö on ihmisille yleensä erityisen tärkeä. Sen läpi kuljetaan päivittäin ja parhaimmillaan sitä voidaan käyttää useanlaiseseen liikkumiseen, harrastamiseen ja oleskeluun. Alueiden monipuolisuus ja -käyttöisyys yleensä auttaa myös alueiden elinvoiman säilymistä.

**Arki- ja hyötyliikuntaan** kannustaa jos asemakaavassa on piha- ja puistoalueita kaupunkiviljelyyn, leikkiin ja ulkoiluun. Kävelen saavutettavissa olevat lähikauppa, posti- ja terveyspalvelut kannustavat hakemaan palvelut ilman autoa. Kodin arkiympäristö, sen palvelut ja turvallisuus ovat erityisen tärkeitä niille jotka viettävät paljon aikaa kodin piirissä – eläkeläisille, lapsille, perhevapaalla oleville.

Osa arki- ja hyötyliikunnasta suuntautuu laajemmallekin alueelle; nykyään kaupungeissakin koirien kanssa voidaan kävellä pitkiä lenkkejä, marjassa ja sienessä käydään metsiin yhdistyvillä ulkoilureiteillä, ja rantareiteillä kalastetaan.

Lisää tietoa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta/ymparisto\\_ohja\\_a\\_liikkumista](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohja_a_liikkumista)

Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2004). Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa : Esiselvitys.

Oulu: Oulun yliopiston kirjasto. Saatavilla: <https://oulu.finna.fi/Record/oulu.1170320>

Paronen, O., & Nupponen, R. (2011). Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (Toim.), Terveysliikunta (2. uud. p. ed., pp. 186–196). Helsinki: Duodecim.

# Liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä

Lisää tietoa:  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta/ymparisto\\_ohja\\_a\\_liikkumista](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohja_a_liikkumista)  
 Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2004). Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa : Esiselvitys. Oulu: Oulun yliopiston kirjasto. Saatavilla: <https://oulu.finna.fi/Record/oulu.1170320>  
 Paronen, O., & Nupponen, R. (2011). Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (Toim.), *Terveysliikunta* (2. uud. p. ed., pp. 186–196). Helsinki: Duodecim.

## Liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä

Lähiympäristön monipuolisuus ja -käyttöisyys

Yhteydet ympäröiviin alueisiin ja palveluihin

Viihtyisyys ja houkuttelevuus



Alueen ja reittien viihtyisyys saattaa vaikuttaa ihmisten kulkutapoihin tai reittivalintoihin ja saada heidät viipymään alueella pidempään.

Viihtyisyyttä voi lisätä ottamalla tasavertaisesti huomioon monen tyyppiset ympäristön käyttäjät, vetoamalla eri aisteihin, sekä järjestämällä pysähtymis- ja levähdyspaikkoja (penkkejä, kahviloita ym.) ja liikuntapalveluita reittien varten. Katutilat ja palvelurakentamisen massoittelu suunnitellaan asemakaavoituksen yhteydessä, mutta monia ympäristön viihtyisyyteen vaikuttavia seikkoja voidaan toteuttaa katu- ja virkistysalueille puisto- ja katusuunnittelun keinoin, ilman asemakaavan laatimista tai muutosta. Digitaaliset tietopalvelut, kuten Nomadi-sovellus kännykässä voi houkutella ulkoilemaan, kun samalla saa tietoja reitin varrella sijaitsevista luonto- ja kulttuuriympäristökohteista ja reittikartoista. Maankäytön suunnittelussa on siis tärkeää luonto- ja kulttuurikohteiden esille tuominen ja säilyttäminen osana kaavoitusta. Ympäristön on hyvä olla kiinnostava.

Lisää tietoa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta/ymparisto\\_ohja\\_a\\_liikkumista](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohja_a_liikkumista)

Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2004). Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa : Esiselvitys.

Oulu: Oulun yliopiston kirjasto. Saatavilla: <https://oula.finna.fi/Record/oula.1170320>

Paronen, O., & Nupponen, R. (2011). Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (Toim.), Terveysliikunta (2. uud. p. ed., pp. 186–196). Helsinki: Duodecim.

## Liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä

Lähiympäristön monipuolisuus ja -käyttöisyys  
Yhteydet ympäröiviin alueisiin ja palveluihin  
Viihtyisyys ja houkuttelevuus  
Turvallisuus  
Esteettömyys



Turvallisuus ja esteettömyys ovat erityisen tärkeitä nuorimmalle ja vanhimhalle väestölle. Molempia on hyvä tarkastella kokonaisvaltaisesti. Esteettömyydessä kannattaa huomioida kaikki havainnointia helpottavat asiat, kuten esimerkiksi korkeuserot, valaistus, pintojen materiaalit ja äänimaailma. Lisäksi ympäristöön on tärkeää järjestää levähdyspaikkoja, esimerkiksi penkkejä.

Lisää tietoa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta/ymparisto\\_ohja\\_a\\_liikkumista](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohja_a_liikkumista)

Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2004). Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa : Esiselvitys. Oulu: Oulun yliopiston kirjasto. Saatavilla: <https://oula.finna.fi/Record/oula.1170320>

Paronen, O., & Nupponen, R. (2011). Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (Toim.), Terveysliikunta (2. uud. p. ed., pp. 186–196). Helsinki: Duodecim.

Vinkkejä ikäystävällisyyden kehittämiseksi löytyy Ympäristöministeriön oppaasta: "Ympäristöopas 2018 Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö."

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO\\_2018\\_Muisti\\_ja\\_ikaystavall\\_asuminen\\_WEB.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf)



## Liikuntaan kannustavan ympäristön ominaispiirteitä

Lähiympäristön monipuolisuus ja -käyttöisyys  
Yhteydet ympäröiviin alueisiin ja palveluihin  
Viihtyisyys ja houkuttelevuus  
Turvallisuus  
Esteettömyys  
Jalankulun ja pyöräilyn priorisointi



Jalankulun ja pyöräilyn ympäristöjä kannattaa tukea huolellisella suunnittelulla, sillä kävely-ympäristöt on mahdollista luoda viihtyisiksi ja mittakaavaltaan inhimillisiksi. Nämä kulkumuodot vaativat vähemmän tilaa kuin muut ja niiden uudistaminen tai muuttaminen vaatii yleensä ympäristön kannalta pienempiä toimenpiteitä, mikäli reittien linjausta täytyy esimerkiksi myöhemmin muuttaa.

Lisää tietoa:

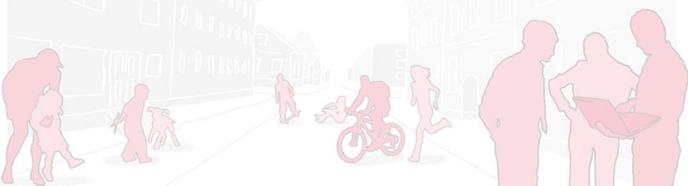
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta/ymparisto\\_ohja\\_a\\_liikkumista](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohja_a_liikkumista)

Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2004). Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa : Esiselvitys. Oulu: Oulun yliopiston kirjasto. Saatavilla: <https://oula.finna.fi/Record/oula.1170320>

Paronen, O., & Nupponen, R. (2011). Terveysten ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (Toim.), Terveysliikunta (2. uud. p. ed., pp. 186–196). Helsinki: Duodecim.

## Yhdyskuntarakenteen vaikutus ympäristöön

Ehetyntynyt yhdyskuntarakenne	Hajautunut yhdyskuntarakenne
Eri liikummismuodot yhdenvertaisia	Ensisijaisesti ajoneuvoliikenteelle suunniteltu ympäristö
Lyhyet etäisyydet	Pitkät etäisyydet
Sekoittuneet toiminnot	Alueet erikoistuneet vain yhteen palveluun
Lähipalvelut saavutettavissa kävellen	Päivittäispalvelut haetaan kaukaa



Lisää tietoa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta/ymparisto\\_ohja\\_a\\_liikkumista](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohja_a_liikkumista)

Hentilä, H., & Joki-Korpela, L. (2004). Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa : Esiselvitys. Oulu: Oulun yliopiston kirjasto. Saatavilla: <https://oula.finna.fi/Record/oula.1170320>

Henkilöliikennetutkimus: <https://www.traficom.fi/fi/hlt>

## Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin
2. Asuinalueen omien palveluiden laatu, sijainti ja saavutettavuus
3. Asuinalueen sisäinen liikenne
4. Lähivirkistys- ja puistoalueiden, niihin liittyvien erilaisten reittien sekä vesialueiden saavutettavuus ja riittävyys
5. Asuinkortteleiden suunnittelu, yhteydet viheralueille, kävely- ja pyörätieiteille, kaupunkikuvan laatu
6. Piha-alueiden suunnittelu (esteettömyys, aurinkoisuus, tuulusuus)
7. Lähiliikuntapaikkojen ja leikkiapaikkojen laatu, sijainti ja saavutettavuus
8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti

Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/lahiympariston-taso/>

## Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin
  - Mielekkäät kävely- ja pyöräilyreitit
  - Uudet asuinalueet osaksi olevaa yhdyskunta- ja palveluverkkoa



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/lahiympariston-taso/>

Kuva: Noora Kela

## Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

2. Asuinalueen omien palveluiden laatu, sijainti ja saavutettavuus
  - Esteettömyys vaikuttaa saavutettavuuteen
  - Pyörien säilytys- ja pysäköintimahdollisuudet
  - Asuinalueen sisäiset liikuntapaikat muiden palveluiden lähellä
  - Erityisen tärkeää heille, jotka viettävät paljon aikaa kodin lähellä



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/lahiympariston-taso/>

Kuva: Noora Kela

### Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

#### 3. Asuinalueen sisäinen liikenne

- Kävelylle ja pyöräilylle sujuvat ja selkeät linjaukset, mielellään viheralueiden läpi
- Eri liikkumismuotojen tukeminen ja ohjailu esimerkiksi pintamateriaaleilla
- Hyvät ja turvalliset yhteydet kävely- ja pyöräteille, lähipuistoon, koululle ja päiväkotiin



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuositukset/lahiympariston-taso/>

Kuva: Noora Kela

### Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

#### 4. Lähivirkistys- ja puistoalueiden, niihin liittyvien erilaisten reittien sekä vesialueiden saavutettavuus ja riittävyys

- Vuodenaikojen vaihtelun huomioiminen: ympärivuotiseen käyttöön soveltuvat alueet
- Kesäulkoliikunnan mahdollistaminen esimerkiksi puistoissa ja vesistöissä
- Huomioidaan myös ulkoilu eläinten kanssa



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuositukset/lahiympariston-taso/>

### Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

#### 5. Asuinkortteleiden suunnittelu, yhteydet viheralueille, kävely- ja pyörätieiteille, kaupunkikuvan laatu

- Ympäristön houkuttelevuus, esteettisyys, viihtyisyys ja turvallisuus
- Reittien suunnistettavuus



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuositukset/lahiympariston-taso/>

Kuva: Noora Kela

## Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

### 6. Piha-alueiden suunnittelu (esteettömyys, aurinkoisuus, tuulisuus)

- Pihat tarjoavat monipuolista arkiliikuntaa ja ulko-oleskelua
- Eri ikäisten tarpeet
- Aurinkoisuus, tuulensuoja, meluttomuus



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/lahiympariston-taso/>

Kuva: Noora Kela

## Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

### 7. Lähiliikuntapaikkojen ja leikkipaikkojen laatu, sijainti ja saavutettavuus

- Paikkojen käytettävyys, huollettavuus ja turvallisuus
- Sijaitsevat lähellä asukkaita tai keskitetysti lähellä toisiaan



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/lahiympariston-taso/>

Kuva: ivabalk / Pixabay.com (CC0-lisenssi)

## Liikuntaan kannustavan lähiympäristön ominaispiirteitä

### 8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti

- Pysäkkien ja asemien keskeinen sijainti
- Pysäkkien siistiys ja viihtyisyys (tuulen- ja sateensuoja, penkki, huolto)
- Liityntäpysäkeillä pyöränpysäköintimahdollisuus



Lähde: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/lahiympariston-taso/>

Kuva: Noora Kela

Lähivirkistysalue voi myös olla luonnontilainen.



Kaikkien lähivirkistysalueiden ei tarvitse olla huollettuja, ja omalla painollaan kehittyvät paikat, kuten metsät, ovat erittäin hyviä fyysisen aktiivisuuden kannalta. Ihmiset käyttävät näitä alueita luovasti ja muokkaavat niitä omiin tarpeisiinsa esimerkiksi ylläpitämällä ja luomalla uusia polkuja. Luonnonmukaisista ympäristöistä koituu lisäksi kunnalle vähemmän kustannuksia esimerkiksi huoltovastuun kautta kuin rakennetuista ympäristöistä.



## Luennon sisältö

1. Mistä on kyse?
2. Liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä
3. **Lyhyt katsaus kaavoituksen nykikäytäntöihin**
  1. Mihin asioihin kaavoituksella voidaan vaikuttaa?
  2. Nykyinen kaavajärjestelmä
  3. Milloin ja miten kaavoitukseen voi vaikuttaa?
4. Esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä

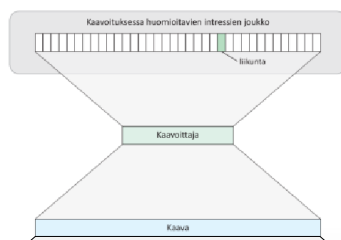


## Mistä kaava koostuu?

Kaavoitus on maankäytön suunnittelua.

Kaavassa pyritään sovittamaan yhteen useita erilaisia intressejä.

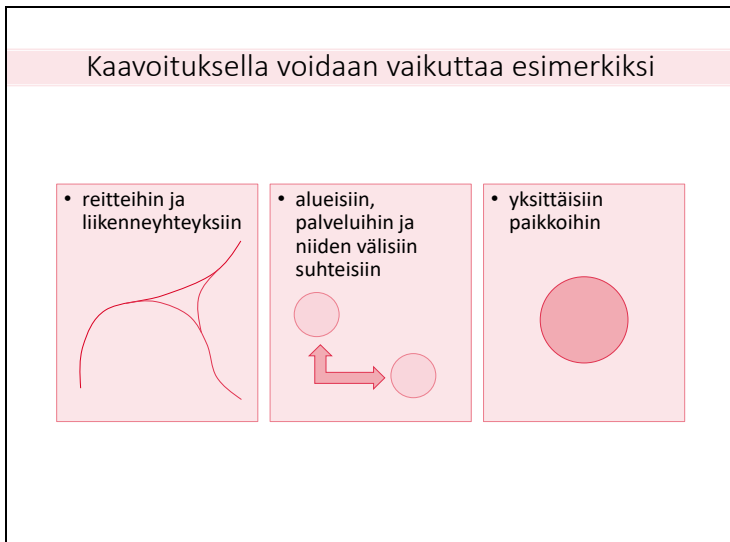
Kaava esitetään kartta- ja tekstimuodossa.



Kaavoitus on maankäytön suunnittelua, jolla määritellään mitä aluetta käytetään mihinkin tarkoitukseen ja mitä minnekin saa rakentaa. Tavoitteena on suunnitella ympäristöä niin, että sen eri osat toimivat hyvin keskenään ja ihmisillä on hyvä olla ja toimia toteutetussa ympäristössä.

Kaavaan kuuluu sekä kuva- että tekstimateriaalia: kaavakartta ja sen liitteet.

Yhdyskuntasuunnittelua ohjaa maankäyttö- ja rakennuslaki (MRL).



Kaavoituksella voidaan vaikuttaa erityisesti reitteihin, liikenneyhteyksien järjestämiseen, erilaisten rakennettujen ympäristöjen keskinäisiin suhteisiin ja yksittäisiin paikkoihin, sekä palveluiden sijaintiin. Sisätilat suunnitellaan yleensä rakennuksen käyttäjän toiveiden mukaan ja eikä niihin vaikuteta kaavoituksessa muuten kuin alueen käyttötarkoituksen osoittamisella.



Maastopyöräreitti / kaupunginosapuiston kävelyreittejä (Tuiranpuisto, Oulu) / yhdistetty hiihdon ja kävelyn reitti (Sarkkiranta, Kempele)

## Kaavoituksella vaikutetaan erilaisiin liikuntaympäristöihin

Alueet (rakennetut ja luonnonympäristöt)



Hoidettu metsä / Laajasalon itärannan virkistysalue (Helsinki), kuva: [Helsingin kolmioverkkomalli](#) / Kumparepuiston frisbeegolfrata (Kotka)

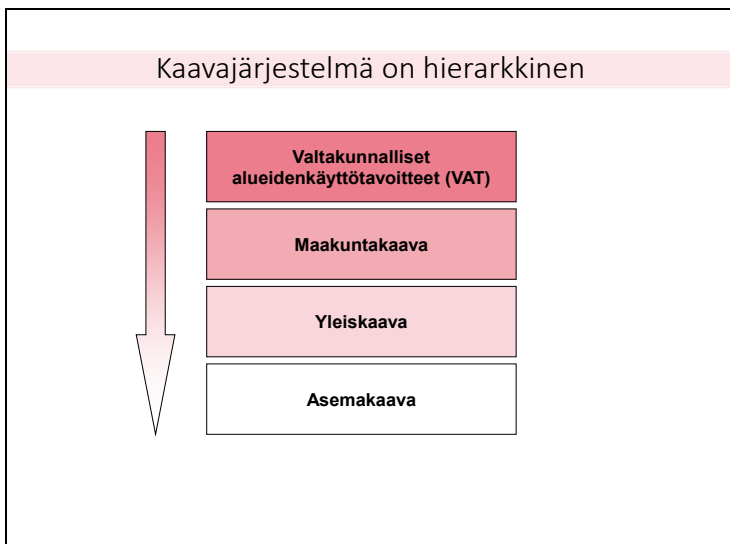
## Kaavoituksella vaikutetaan erilaisiin liikuntaympäristöihin

Rakennetut liikuntapaikat



Crossrata / leikkipuisto (Linnanmaa, Oulu) / laskettelukeskus (Ruskotunturi, Oulu)

Ruskotunturi on esimerkki kaatopaikan jätevuoren päälle rakennetusta liikuntapaikasta. Hyödyttömäksi jäänyt alue on otettu uusiokäyttöön.



Maankäytön suunnittelujärjestelmästä: [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto\\_ja\\_kaavoitus/Maankayton\\_suunnittelujarjestelma](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto_ja_kaavoitus/Maankayton_suunnittelujarjestelma)

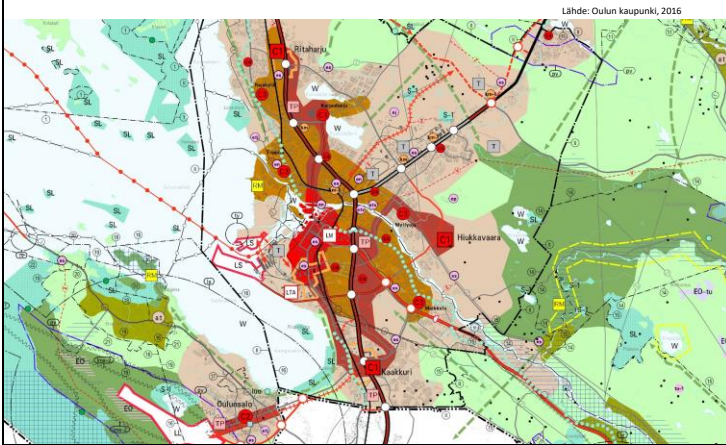
VATit: <https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B67CD97B8-C4EE-4509-BEC0-AF93F8D87AF7%7D/133346>



Maakuntakaava on laajin kaavataso.

Mitä maakuntakaavassa voi esimerkiksi ottaa huomioon: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/seudullinen-taso/>

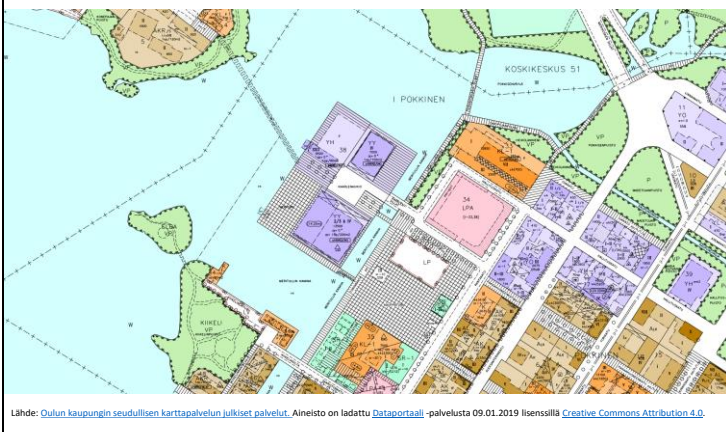
## Esimerkki yleiskaavasta



Mitä yleiskaavassa voi esimerkiksi ottaa huomioon: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/kunnan-taso/>

Yleiskaavassa varataan laajat liikunta- ja virkistysalueet, kuten urheilualueet, kaupunginosien keskuspuistot ja kaupunginosasta toiseen tai kaupungin läheiselle maaseudulle jatkuvat virkistys- ja liikuntareittiyhteydet.

## Esimerkki asemakaavasta

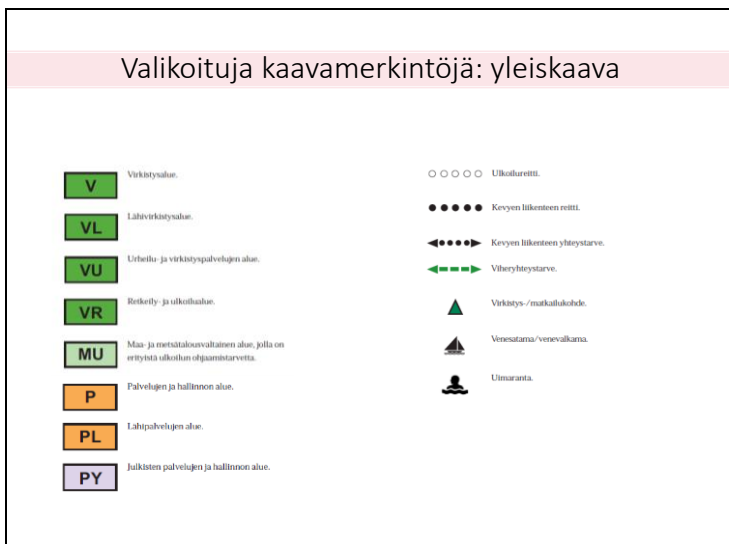


Asemakaava on kaavatasaista yksityiskohtaisin.

Asemakaavoissa suunnitellaan tarkemmin reittien, torien, aukoiden ja niitä rajaavien massojen sijainti (katu- ja kaupunkitilat), kortteleiden käyttötarkoitukset, rakentamisen määrä maksimikerrosalana, kerrosten lukumäärä ja tarkempi ohjeistus materiaaleista ja periaatteista (esimerkiksi leikki- ja liikuntapaikoista, pyörien ja autojen pysäköinnistä, julkisivumateriaalit ja muut pinnoitteet, värimaailma jne.)

Mitä asemakaavassa voi esimerkiksi ottaa huomioon: <https://liikuntakaavoitus.fi/olosuhdesuosituksset/lahiympariston-taso/>





Tässä on esitetty muutamia valikoituja liikumiseen vaikuttavia kaavamerkintöjä yleiskaavatasolla.

<http://www.ym.fi/fi->

[Fl/Maankaytto\\_ja\\_rakentaminen/Lainsaadanto\\_ja\\_ohjeet/Maankaytto\\_ja\\_rakennuslaki\\_2000\\_sarja/Opas\\_1\\_Kaavamerkinat\(4382\)](http://www.ym.fi/fi-Fl/Maankaytto_ja_rakentaminen/Lainsaadanto_ja_ohjeet/Maankaytto_ja_rakennuslaki_2000_sarja/Opas_1_Kaavamerkinat(4382))

Tässä julkaisussa on avattu sitä, kuinka eri kaavamerkinat saattavat vaikuttaa liikunnan olosuhteisiin:

<http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Kaavoituksen-avulla-parempi-liikuntaymparisto.pdf>



Liikuntaan vaikuttavia merkintöjä asemakaavatasolla.

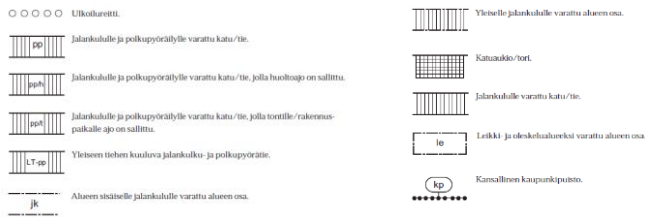
<http://www.ym.fi/fi->

[Fl/Maankaytto\\_ja\\_rakentaminen/Lainsaadanto\\_ja\\_ohjeet/Maankaytto\\_ja\\_rakennuslaki\\_2000\\_sarja/Opas\\_1\\_Kaavamerkinat\(4382\)](http://www.ym.fi/fi-Fl/Maankaytto_ja_rakentaminen/Lainsaadanto_ja_ohjeet/Maankaytto_ja_rakennuslaki_2000_sarja/Opas_1_Kaavamerkinat(4382))

Tässä julkaisussa on avattu sitä, kuinka eri kaavamerkinat saattavat vaikuttaa liikunnan olosuhteisiin:

<http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Kaavoituksen-avulla-parempi-liikuntaymparisto.pdf>

## Valikoituja kaavamerkintöjä: asemakaava



Liikuntaan vaikuttavia merkintöjä asemakaavatasolla. Tässä reittejä ja alueita.

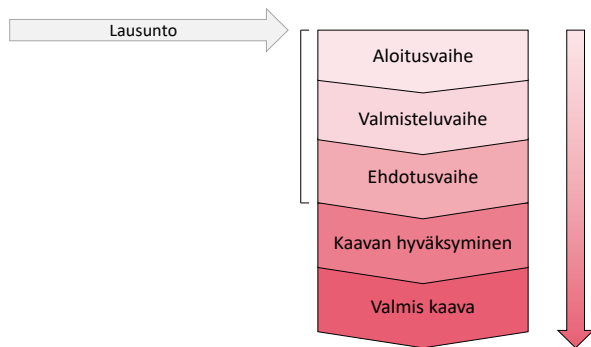
<http://www.ym.fi/fi->

[Fl/Maankaytto\\_ja\\_rakentaminen/Lainsaadanto\\_ja\\_ohjeet/Maankaytto\\_ja\\_rakennuslaki\\_2000\\_sarja/Opas\\_1\\_Kaavamerkinat\(4382\)](http://www.ym.fi/fi-Fl/Maankaytto_ja_rakentaminen/Lainsaadanto_ja_ohjeet/Maankaytto_ja_rakennuslaki_2000_sarja/Opas_1_Kaavamerkinat(4382))

Tässä julkaisussa on avattu sitä, kuinka eri kaavamerkinnot saattavat vaikuttaa liikunnan olosuhteisiin:

<http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/Kaavoituksen-avulla-parempi-liikuntaymparisto.pdf>

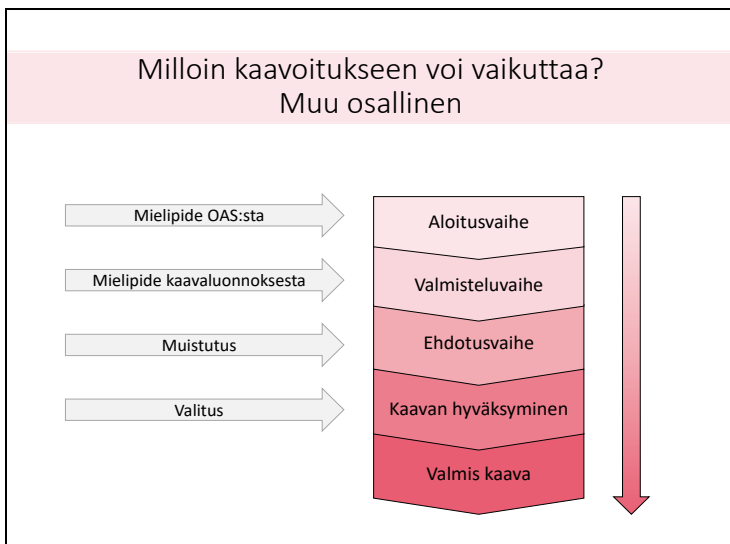
## Milloin kaavoitukseen voi vaikuttaa? Viranomainen



Viranomainen voi antaa lausunnon koska vain kaavoitusprosessin aikana.

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/41516>

<http://www.doria.fi/handle/10024/130881>



Muu osallinen, esimerkiksi yksityishenkilö, voi osallistua kaavaprosessiin erityisesti tiettyinä hetkinä.

OAS=osallistumis- ja arviointisuunnitelma

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/41516>

<http://www.doria.fi/handle/10024/130881>

Luennon sisältö

1. Mistä on kyse?
2. Liikuntaan kannustavien ympäristöjen ominaispiirteitä
3. Lyhyt katsaus yhdyskuntasuunnittelun ja kaavoituksen nykykäytäntöihin
4. **Esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä**

A stylized illustration of a city street scene. In the foreground, there are silhouettes of people walking, running, and cycling. In the background, there are buildings and a group of people standing and talking. The scene is depicted in a simple, graphic style with a light background.

Esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä

Liikuntapaikkoja ja -alueita  
Reittejä  
Muita keinoja

A stylized illustration of a city street scene, identical to the one in the previous block. It shows silhouettes of people walking, running, and cycling, with buildings and a group of people standing and talking in the background.

## Esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä

### Liikuntapaikkoja ja -alueita

- Liikuntaa varten suunniteltuja paikkoja
  - Ulkoliikuntasalit
  - Kiipeilypuistot
  - Kuusisaari, Oulu
- Vanhasta käyttötarkoituksesta uuteen
  - Skeitti-, scootti-, BMX-ympäristöt
  - Meri-Toppila, Oulu

### Reittejä

### Muita keinoja



Ulkoliikuntasalit

Kuva: ivabalk / Pixabay.com (CC0)



- + vaatii vain vähän tilaa
- + matala käyttökynnys
- + mahdollistaa usein myös taukojen pidon, esimerkiksi istumisen
- kuinka huolto järjestetään?

Kuva: ivabalk / Pixabay.com (CC0)





Kiipeilypuistot

Vasen kuva: 27707 / Pixabay (CC0)

Oikea kuva: Ralph Häusler / Pixabay (CC0)



+ houkuttelevuus  
+ tekemistä myös lapsille  
+ usein toisten liikuntapalveluiden yhteydessä

- millainen vaikutus luonnonympäristöön?  
- esteettömyys?  
- turvallisuus?  
- saattaa viedä runsaastikin tilaa

Vasen kuva: 27707 / Pixabay (CC0)

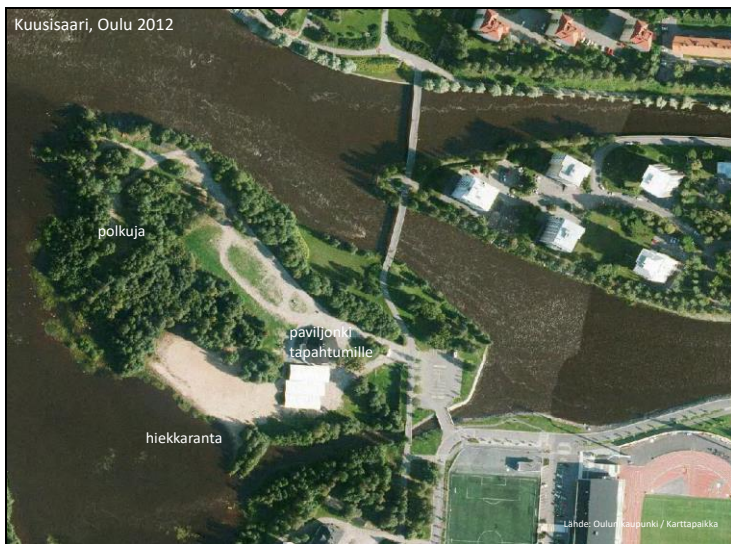
Oikea kuva: Ralph Häusler / Pixabay (CC0)



Kotimainen esimerkki: Kuusisaari, Oulu

Kuvat: Noora Kela





Kuva: Oulun kaupunki / Karttapaikka



Kuva: Oulun kaupunki / Karttapaikka



Kuvat: Oulun kaupunki / Karttapaikka



Vasen kuva: Liz / Unsplash (CC0)

Oikea yläkulma: Katie Barrett / Unsplash (CC0)

Oikea alakulma: Mikael Kristenson / Unsplash (CC0)



Vaikeakäyttöisten alueiden hyödyntäminen, esim. kuinka moottoritieasiltojen alusia tai edellisestä käyttötarkoituksesta pilaantuneita alueita voidaan hyödyntää? Esimerkkeinä The Bentway (<http://www.thebentway.ca>) ja Glasgow Urban Sports M74 Skatepark (<http://glasgowurbansports.co.uk>)

Vasen kuva: Liz / Unsplash (CC0)

Oikea yläkulma: Katie Barrett / Unsplash (CC0)

Oikea alakulma: Mikael Kristenson / Unsplash (CC0)





Kotimainen esimerkki: Meri-Toppila, Oulu  
Vanha tehdasalue uuteen käyttöön

Kuvat: Noora Kela



Kuva: Oulun kaupunki / Karttapaikka



Kuva: Oulun kaupunki / Karttapaikka



Kuvat: Oulun kaupunki / Karttapaikka



Kuvat: Noora Kela

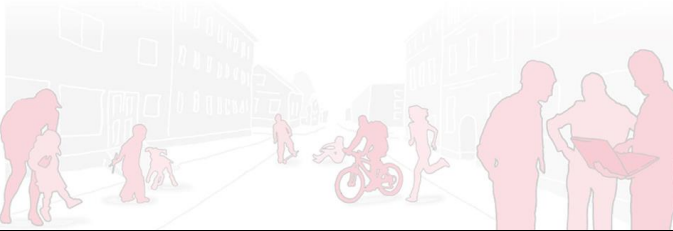
## Lisää esimerkkejä verkossa

[LIPAS](#): tietoa Suomen liikuntapaikoista, virkistysalueista ja ulkoilureiteistä

[Lähiliikuntapaikat.fi](#): muutamia esimerkkejä lähiliikuntapaikoista

[BOAF-hankkeen loppuraportti](#): ulkoliikuntalajeja ulkomailta

[SPaCE-projektin raportti](#): käytännön esimerkkejä



## Esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä

### Liikuntapaikkoja ja -alueita

#### Reittejä

- Jalankulun ja pyöräilyn sekä autoilun eriyttäminen
  - mm. Varsova, Puola ja New York, Yhdysvallat
  - Pyöräbaanaverkosto, Oulu
- Jalankulun ja autoilun hierarkia
  - Kaukovainion kaupunginosa, Oulu
  - Jalankulkukeskusta, Liminka

#### Muita keinoja



### Jalankulku ja pyöräily

- + välityskyky hyvin suunniteltuna suuri
- + viihtyisyys
- + saasteettomuus
- + esteettisyys
- epäselvää kuka saa käyttää mitään reittiä?
- levähdyspaikkojen puute



### Moottoriajoneuvoliikenne

- + reitin välityskyky kohtalainen
- väylä vie tilaa
- jalankulkijoilla ei ole asiaa liikenteen sekaan
- saasteet
- melu
- ei kovin viihtyisä ympäristö



Vasen kuva: Chanan Greenblatt / StockSnap (CC0)

Oikea kuva: Andrzej / StockSnap (CC0)





Vasemman yläkulman kuva: Ferran Fusalba Roselló / Unsplash (CC0)

Vasemman alakulman kuva: Negative Space / Stocksnap (CC0)

Oikea kuva: Weston Owen / Unsplash (CC0)



Kuvat:

Vasen: freestocks.org (CC0)

Oikea yläkulma: Luca Bravo / stocksnap.io (CC0)

Oikea alakulma: Irina Block / stocksnap.io (CC0)



Vasen ylhäällä: Varsovan vanhaa kaupunkia

Vasen alhaalla: High Line, New York, Yhdysvallat (<https://www.thehighline.org>)

Jalankulun ja ajoneuvoliikenteen voi myös yhdistää samalle kadunosalle niin, että autoilijalla on ehdoton väistämismisvelvollisuus ja ajonopeudet pysyvät ympäristön myötävaikutuksesta pieninä. Aihetta voi tutkia lisää hakusanalla "shared space" (huomioi haasteet esteettömyydessä ja eri ihmisryhmien turvallisuudessa).

Kuvat:

Vasen yläkulma: freestocks.org (CC0)

Oikea yläkulma: Lukáš Rychvalský / stocksnap.io (CC0)

Vasen alakulma: Noora Kela

Oikea alakulma: Alex Wolfe / stocksnap.io (CC0)

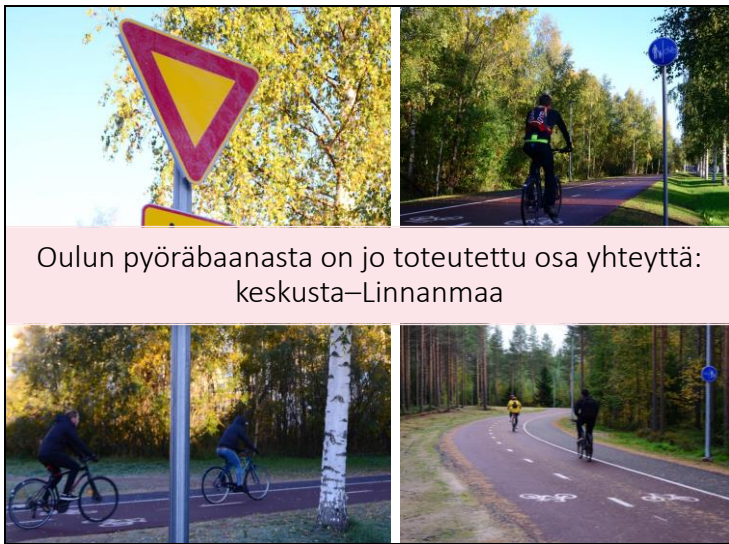


Esimerkkinä Oulu, mutta myös muissa kaupungeissa on samansuuntaista kehitystä. Lisää aiheesta löytyy esimerkiksi hakusanoilla: "pyöräilyn laatukäytävä" ja "pyöräilyn edistämishjelma".

Pyöräilyn edistämistoimenpiteet Oulussa, liikenneinsinööri Harri Vaaralan esitys:

[https://vayla.fi/documents/20473/102264/Pyöräily+edistämishjelma\\_Oulu.pdf](https://vayla.fi/documents/20473/102264/Pyöräily+edistämishjelma_Oulu.pdf)





Oulun pyöräbaanasta on jo toteutettu osa yhteyttä:  
keskusta–Linnanmaa

Kuvat: Noora Kela



+ nopea yhteys keskustasta yliopistolle  
+ reittiä selkiytetty aiemmasta linjauksesta  
+ enimmäkseen vehreä, rauhallinen ympäristö

- reitin varrella ei ole juuri mitään nähtävää  
- ei levähdyspaikkoja  
- jalankululle varattu vain kapea kaistale

Kuvat: Noora Kela



Jalankulun ja autoilun hierarkia: kehärakenne  
Esimerkkinä Kaukovainio, Oulu

Kartta: Oulun kaupunki / Karttapaikka (<https://kartta.ouka.fi/ims>)



Oulun kaukovainion sisäinen rakenne tukee jalankulkua. Palvelut on sijoitettu keskelle aluetta ja asutus sen ympärille. Aluetta kiertää kehätie, jota pitkin keskustan palveluille on pidempi matka kuin kävellen. Lisäksi alueelta johtaa ulos useita kevyen liikenteen väyliä, kun ajoneuvoilla voi poistua vain kahteen suuntaan.

Samanlaista rakennetta on käytetty esimerkiksi Freiburgin kaupungin Quartier Vaubanissa:

[https://www.freiburg.de/pb/\\_Lde/208732.html](https://www.freiburg.de/pb/_Lde/208732.html)

Autovaltaisuuden vähentämisestä löytyy lisää tietoa esimerkiksi hakusanalla ”new pedestrianism”.

Kartta: Oulun kaupunki / Karttapaikka (<https://kartta.ouka.fi/ims>)







Jalankulun ja autoilun hierarkia: jalankulkukeskusta  
Esimerkinä Liminka

Opinnäytetyö, jossa tutkittu Limingan taajamassa tehtyjen toimenpiteiden vaikutusta liikenteeseen:

<https://core.ac.uk/download/pdf/38058723.pdf>

Sanomalehti Kalevan juttu keskustan uudistuksesta: <https://www.kaleva.fi/uutiset/oulu/punainen-matto-jalankulkijoille/325381/>

Kuva: Matti Konttinen



- Keskustassa punainen matto jalankulkijoille
- Reitti on näkyvä ja pinta pitävä myös sateella
- Jalankulkureitin on tarkoitus huoltaa itse itsensä
  - Suojaiset seinustat ja katokset (lunta kertyy vain vähän)
  - Auringon suunta huomioitu (kertynyt lumi sulaa auringon vaikutuksesta)

## Lisää esimerkkejä verkossa

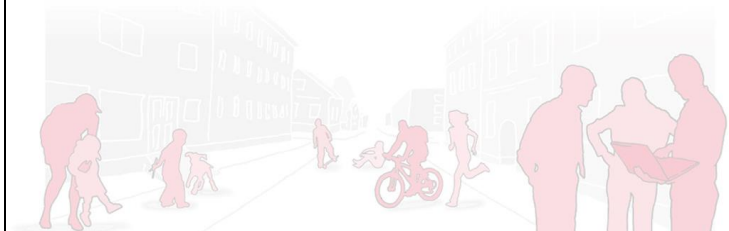
[Copenhagenize Index](#): suurten kaupunkien pyöräiltävyysindeksi

[The Green Path](#): yksi Kööpenhaminan pyöräreiteistä, [video](#)

[Vauban, Freiburg](#): autoton asuinalue Saksassa

[Made to Move](#): kävelyn ja pyöräilyn kehittämissuunnitelma Manchesterissa

[Walk London Network](#): Lontoon kävelyreitiverkosto





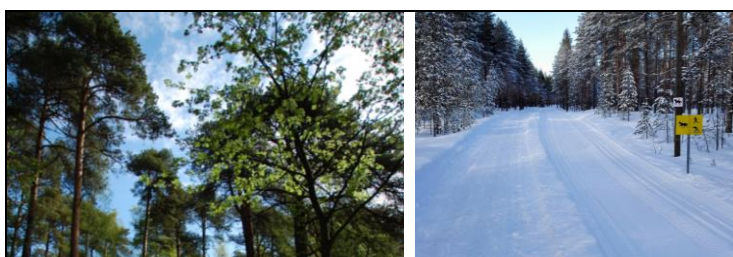
## Esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä

Liikuntapaikkoja ja -alueita

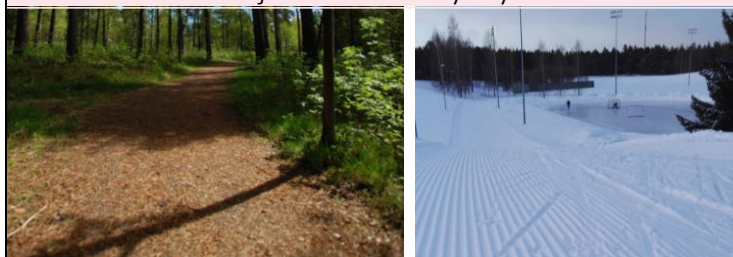
Reittejä

Muita keinoja

- Vuodenaikojen vaihtelun hyödyntäminen
- Tapahtumat ja taide



Vuodenaikojen vaihtelun hyödyntäminen



Kuvat: Noora Kela (vasen ja oikea yläkulma) ja Juho Sippala (oikea alakulma)



Sama reitti tai alue voi eri vuodenaikoina toimia eri tarkoituksessa: hiihtolatu voi muodostua kuntoradalle tai luistelukenttä lähes mille tahansa tasaiselle alustalle.

Pienetkin kumpareet muuttuvat talvella pulkkamäiksi.

Puistojumput ja –joogat ovat mahdollisia kesällä. Ulkotilasta tulee ihmisten olohuone.

Vasemmalla kuva Oulun Tuiranpuiston kuntoradasta, johon vedetään talvella latu. Oikealla ylhäällä niin ikään huollettu Oulun Pikkaralassa sijaitseva Hangaskankaan kuntoilureitti, jolla on useita käyttäjäryhmiä: kesällä reitti palvelee mm. lenkkeilijöitä, pyöräilijöitä ja ratsastajia ja talvella edellisten lisäksi hiihtäjiä. Oikealla alhaalla Kempeleen Sarkkirannan latu, jolla on sallittu jalankulku myös talvisin.

Kuvat: Noora Kela (vasen ja oikea yläkulma) ja Juho Sippala (oikea alakulma)



Kuva: Michael Chupik / Unsplash (CC0)



Voisivatko tapahtumat ja taide (väliaikaisena tai pysyvänä installaationa) houkutella ihmisiä ulkotilaan?  
 Onko ihmisten reittivalintoja mahdollista ohjailla tekemällä tietyistä tiloista tai reiteistä erityisen kiinnostavia tai viihtyisiä?  
 Kuinka ulkotilan valaistus vaikuttaa sen käytettävyyteen ja houkuttelevuuteen?

Vasemmanpuoleinen kuva: xusenru / Pixabay (CC0-lisenssi)

Oikeanpuoleinen kuva: Noora Kela



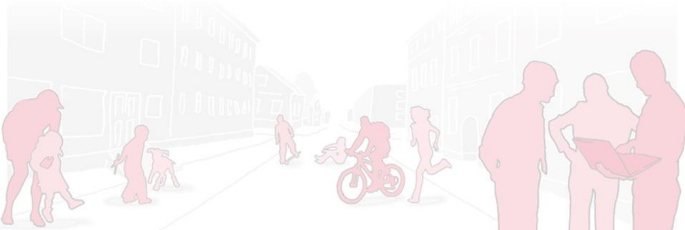
## Eläytymistehtävä

- Eläydy sinulle annettavaan rooliin
- Millaisia piirteitä olisi ihanteellisessa ympäristössäsi?
  - Toiminnot ja palvelut
  - Reitit
  - Kulkuyhteydet toisille alueille
- Sulje silmäsi ja mieti mitä aistit tässä ympäristössä
  - Mitä näet?
  - Mitä tunnet?
  - Mitä kuulet?
  - Mitä haistat?
  - Mitä maistat?



## Ideointitehtävä

- Tutki annettua esimerkkikohdetta (esimerkiksi Kööpenhaminan [Green Path](#) -pyöräreittiä)
- Mitä hyviä puolia havaitset kohteessa?
- Kuinka kehittäisit sitä?



## Työpajatehtävä

- Jakaannutaan ryhmiin
- Jokaiselle on oma aloituspiste, jossa kohdealuetta mietitään annetusta lähtökohdasta, joita voivat olla esimerkiksi
  - Reitit
  - Viihtyisyys ja houkuttelevuus
  - Turvallisuus ja esteettömyys
  - Palveluiden sijoittuminen
- Pistettä vaihdetaan 15–20 minuutin välein
- Lopussa kootaan ajatukset yhteen



## Liikuntakaavoitus.fi-verkkosivu

[Tietoa liikkujille](#)

[Tietoa päättäjille](#)

[Tietoa suunnittelijoille](#)

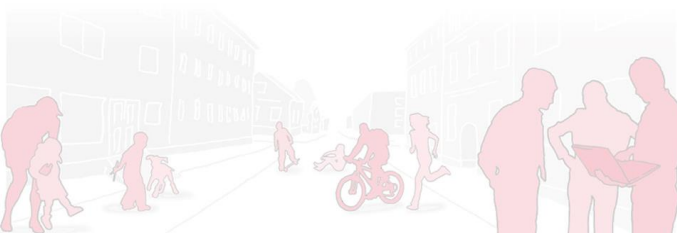


## Liikuntakaavoitus.fi-verkkosivu

[Seudullisen tason suosituksia liikunnan edistämiseksi](#)

[Kunnallisen tason suosituksia liikunnan edistämiseksi](#)

[Lähiympäristön tason suosituksia liikunnan edistämiseksi](#)

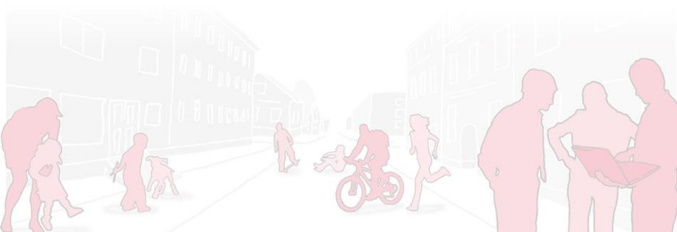


## Liikuntakaavoitus.fi-verkkosivu

[Käytännön esimerkkejä liikunnan olosuhteiden edistämisestä Suomessa](#)

[Erilaisten liikuntaympäristöjen ideakortteja suunnittelutyön avuksi](#)

[Julkaisuja ja kirjallisuutta](#)



Lisää vinkkejä ulkoilupaikkojen suunnitteluun Suomen ladun verkkosivuilta: <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/sina-voit-vaikuttaa/vinkkejä-ulkoilupaikkojen-suunnitteluun.html>

WHO:n raportti fyysisestä aktiivisuudesta kaupunkiympäristöissä:

[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/353043/2017\\_WHO\\_Report\\_FINAL\\_WEB.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/353043/2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf?ua=1)



## Liikuntakaavoitus.fi-verkkosivu

Suosituksia liikuntatavoitteiksi kaavoituksessa

[Kaavoitusprosessi](#)

[Asemakaavoitus](#)

[Yleiskaavoitus](#)

[Maakuntakaavoitus](#)



## Liikuntakaavoitus.fi-verkkosivu

Hankkeen julkaisuja

[Liikunnan olosuhteet yhdyskuntasuunnittelussa ja kaavoitusprosessissa: esiselvitys.](#)

[Liikunta osaksi yhdyskuntasuunnittelua. Projektiraportti.](#)

[Kaavoituksen avulla parempi liikuntaympäristö – ohjeita osallistumiseen.](#)

[Liikunnan edistäminen kunnissa: hyviä käytäntöjä kuntien poikkihallinnolliseen yhteistyöhön yhdyskuntasuunnittelun kontekstissa.](#)



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö

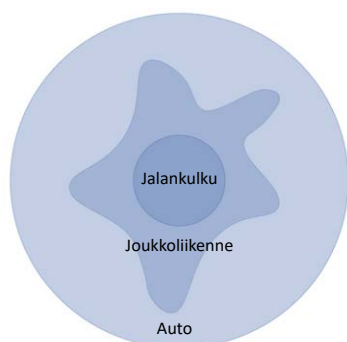
**Liikuntakaavoitus.fi**  
Suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun.



## Esittelyssä: kaupunkivyoähykejärjestelmä



### Kaupunkivyoähykejärjestelmä



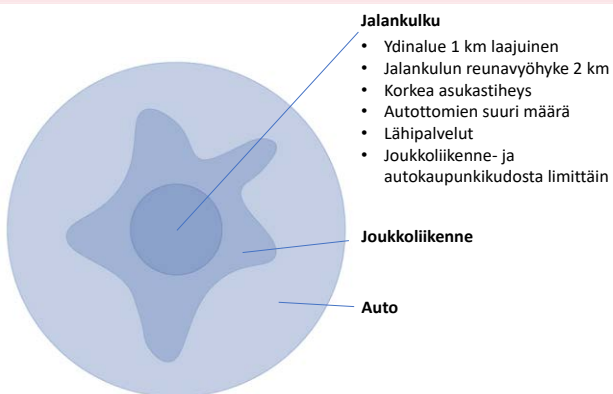
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/176782>

<http://www.syke.fi/fi->

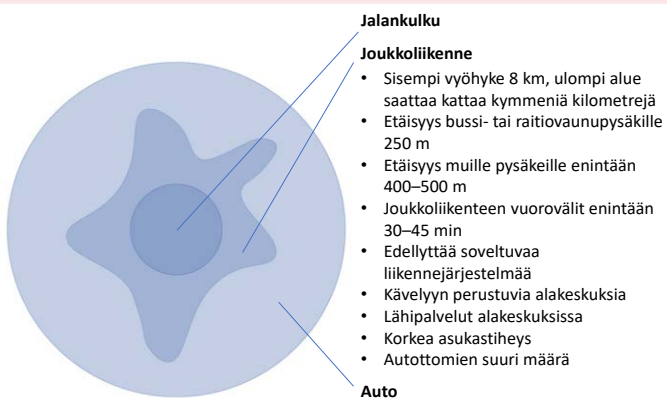
FI/Tutkimus\_\_kehittaminen/Tutkimus\_ja\_kehittamishankkeet/Hankkeet/Yhdyskuntarakenteen\_vyoähykeanalyysi\_liikkumist  
ottumukset\_auto\_joukkoliikenne\_ja\_jalankulkuvyoähykeilla\_Urban\_Zone\_1/Yhdyskuntarakenteen\_vyoähykeanalyysi\_liik(47  
74)

<http://www.syke.fi/hankkeet/urbanzone3>

### Kaupunkivyöhykejärjestelmä



### Kaupunkivyöhykejärjestelmä



### Kaupunkivyöhykejärjestelmä

